ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ॥ ಸುನಂದಾ ರಾ. ಕುಲಕರ್ಣಿ



ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ॥ ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ
ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ
ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

Udyogasta Mahileyara Tondaregalu mattu Aarogya by Dr. Sunanda Kulakarni (Vydyakiya Sahitya Maale), Published by B.H. Mallikarjuna, Administrative Officer, Kannada Pustaka Pradhikara, Kannada Bhavana, J.C. Road, Bangalore-560 002

First Impression	: 2012
Pages	: x + 98
Copies	: 1000
Price	: ₹ 60/-

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ	: ೨೦೧೨
ಪುಟಗಳು	: x + ೯೮
ಪ್ರತಿಗಳು	: ೧೦೦೦
ಬೆಲೆ	: ₹ ೬೦/-

ಕರಡು ತಿದ್ದಿದವರು : ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರು

ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ
ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು
ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ
ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು–೫೬೦ ೦೦೨

ಮುದ್ರಕರು :
ಸತ್ಯಶ್ರೀ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಪ್ರೈ. ಲಿ.,
ನಂ. ೧೬/೧, ೨ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ೩ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ
ಕಸ್ತೂರಿಬಾ ನಗರ, ಮೈಸೂರು ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು–೫೬೦ ೦೨೬.
ದೂರವಾಣಿ : ೦೮೦–೨೬೭೪೮೮೧೧; ಮೊ : ೯೩೪೨೮೬೪೭೬೧

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಂಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಒಂದು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿತು. ಈ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿರಲು ನಾಡಿನ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ, ಡಾ॥ ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಡಾ॥ ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಡಾ॥ ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ, ಡಾ॥ ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ ಅವರುಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ **ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ** ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ|| ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಬಿ. ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ, ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಮುಕುಂದನ್, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಾಚಕರು ತುಂಬುಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

(ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ)
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು

ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ದುಡಿತ ಯಾವಾಗಲೂ ಜೊತೆಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆ ದುಡಿದರೆ, ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ಆನಂದ. ಆಕೆ ದುಡಿಯದಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಉಪವಾಸ, ವನವಾಸ. ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ 'ಗೃಹಿಣಿ'ಯಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳೊಳಗೆ, ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುತ್ತಾ ತಾನೂ ಬೇಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಹೊಲಗದ್ದೆ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ದುಡಿಮೆಗೆ ಪಗಾರವಿಲ್ಲ. ಮಾನ್ಯತೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ಹೊರಗೆ ದುಡಿದು, ತಾನು ದುಡಿಯುವ, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆ ಮಹಿಳೆ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಿದೆಯೇ? ಇಲ್ಲ ಬಾಣಲೆಯಿಂದ ಬೆಂಕಿಗೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾಳೆ. ಮನೆಯೊಳಗೂ ದುಡಿತ, ಹೊರಗೂ ದುಡಿತ. ಸಂಬಳವನ್ನು ತನ್ನಿಚ್ಛೆಯಂತೆ ಖರ್ಚುಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಇತರರಿಗೆಲ್ಲ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವಳಿಗೆ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಪಾದಿಸುವ ಹೆಣ್ಣು, ಎಲ್ಲರ ಮತ್ಸರಕ್ಕೆ ಗುರಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಕಾಮುಕರ ಕಾಟ, ಗಂಡನೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವರ ಸಂಶಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಓಡಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫರ್ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಡ್ತಿ ಬೇಡ ಎನ್ನಬೇಕು. ಮನೆಗೆ ನೆಂಟರು ಬಂದರೆ ಯಾರಾದರು ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದರೆ, ತಾನೇ ರಜೆ ಹಾಕಿ ಅವರ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ನೀನು ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ನಿನ್ನ ಸಂಬಳದಲ್ಲಿ ಈ ಮನೆ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ರಾಜೀನಾಮೆ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ, ರಿಟೈರ್ ಆಗಬೇಕು. ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದರೆ, ಹಕ್ಕಿಗಾಗಿ ಗದ್ದಲಮಾಡಿದರೆ, ತಪ್ಪುಮಾಡಿದವರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಶಿಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಸೋಂಬೇರಿ, ಲೇಟ್‌ಲತೀಫರಿಗೆ ಮೆಮೋ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಲಂಚಪಡೆದವರನ್ನು ಗದರಿಸಿದರೆ, ಗಂಡುಬೀರಿ, ಲೇಡಿಹಿಟ್ಲರ್, ಬಜಾರಿ ಎನ್ನುವ ಬಿರುದನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಿರುಕುಳಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಮಹಿಳೆ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಾ, ಹಲವು ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷನಿಗೆ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ಅಥವಾ ಆತನನ್ನು ಮೀರಿಸಿ, ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳಾ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರಣಾಮಗಳು. ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವತಃ ಉದ್ಯೋಗಿಯಾದ ಡಾ॥ ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರು ಹೃದಯಂಗಮವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ

ಬಗ್ಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಂಗಸರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಗಂಡಸರೂ (ಗಂಡಂದಿರು, ಅಪ್ಪಂದಿರು, ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು) ಓದಬೇಕಾದ ಪುಸ್ತಕವಿದು. ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇಡೀ ಸಮಾಜದ್ದು. ಮಹಿಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜವೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್.

ಲೇಖಕಿಯ ಮಾತು

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಲಿದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ೫೦% ಜನ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಕಾಣುವ ದಿನಗಳು ದೂರವಿಲ್ಲ.

ಈ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಹೊರಗಡೆಯೂ ದುಡಿಯುವದರಿಂದ, ಇವರ ಆರೋಗ್ಯ ಏನಾಗಬಹುದು. ಉದ್ಯೋಗದಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ, ಗರ್ಭವತಿಯರಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು? ನಂತರ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಯಾವ ತರಹದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬೇಕು, ಅದರ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳೇನು? ನಂತರ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಯಾವ ತರಹದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬೇಕು ಅದರ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳೇನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಮಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಮಸ್ತಕವನ್ನು ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತ ಗಂಡಸರು ಓದಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮಿಂದಾದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ, ತಾವು ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಿದರೆ ನನ್ನ ಈ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಫಲವಾಯಿತೆಂದು ಬಹಳ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತೇನೆ.

ವಿಷಯವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿಯೂ, ಸಮಗ್ರವಾಗಿಯೂ, ಸರಳವಾಗಿಯೂ, ಬರೆಯುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ ೬ ಕೋಟಿ ಕನ್ನಡ ಜನರೆದುರು ವಿನಮ್ರತೆಯಿಂದ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಈ ಮಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಕನ್ನಡ ಮಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯನವರಿಗೆ ನಾನು ಚಿರಋಣಿ.

ಡಾ॥ ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಪರಿವಿಡಿ

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಉದ್ಯೋಗವೆಂದರೆ ಮನೆಗೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಸೇವೆ, ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆ, ದುಡಿದು ಬಂದ ಗಂಡನ ಸೇವೆ, ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳು ಇವೇ ಅವಳ ಪರಿಧಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದವು.

ಪೌರಾಣಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿತು ವಿದುಷಿಗಳಾಗಿ ರಾಜರ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದದ್ದು ಇದೆಯಾದರೂ ನಂತರ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮೇಲೆ ಮಂಗೋಲಿಯನ್ನರ, ಗ್ರೀಕರ, ಹೂಣರ ಮುಸ್ಲೀಮರ ದಾಳಿಗಳಾದಂತೆ, ಅವಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ಮನೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಯಿತು.

ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತಿತ್ತು. ಯುದ್ಧಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣವಾದಾಗ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳಾದವು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಹೋಯಿತು. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೇ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲೂ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವದು.

ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಮಾತೃ ಪ್ರಧಾನ ಕುಟುಂಬವಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವರ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮನೆಯಾಗಿತ್ತು. 18ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕ್ರಾಂತಿಯಾದ ನಂತರ ಕಾಲ ಬದಲಾಯಿತು. ಗಂಡಸೊಬ್ಬನ ಆದಾಯ ಮನೆಗೆ ಸಾಲುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು ಹೊಸಲಿನ ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟರು. ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣತೊಡಗಿದರು.

ಸಂಸಾರ ರಥ ಎಳೆಯಲು, ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಆದಾಯ ಬೇಕೆ ಬೇಕಾಯ್ತು. ಉಳಿಸಿದ್ದೇ ಗಳಿಸಿದ್ದು ಎಂಬ ಮಾತು ಹೋಗಿ ಹಣಗಳಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಅನಕ್ಷರಸ್ಥ ಬಡ ಹೆಂಗಸರು ಕೂಲಿಗಳಾಗಿ ಬೇರೆಯವರ ಹೊಲ, ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ ಅಂದರೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡತೊಡಗಿದರು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟಿಷರು ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಶುರುವಾಯಿತು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ ಸಿಕ್ಕ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದವರಿಗೂ ಸಿಗುತಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ತರತರದ ಉದ್ಯೋಗಗಳು ಸಿಗತೊಡಗಿದವು.

ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಿ, ಹಣಗಳಿಸಿ, ಮನೆಯ ಆದಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಒಂದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯವಾದರೂ, ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅದರದೇ ಆದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಪುರುಷರಿಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಸಮಾನವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ತ್ರೀಯಾರ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ತರಹವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ತಾಯಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬರಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೂ ಆಗಬಹುದು.

ಎರ್ಗೋನೊಮಿ ಈ (Ergonomy) ಶಬ್ದವು ಮೂಲ ಗ್ರೀಕರಿಂದ ಬಂದದ್ದು. ಇದರ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವದು. Ergonomisis ಅಂದರೆ ಉದ್ಯೋಗದ ಕಾನೂನುಗಳು ಈ ಕಾಯಿದೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಕಾನೂನೆಂದು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂದು ಎಂದಿತ್ತು. "ಉಟ್ಟುಕೊಂಡ ಸೀರೆ ಒಂದು ವರ್ಷ, ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಗಂಡ ನೂರು ವರ್ಷ" ಎಂಬಂತೆ, ನಾವು ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗದ ಜೊತೆ ನಾವು 30-40 ವರ್ಷವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರು, ಕೊನೆಯ ತನಕವೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅಷ್ಟೊಂದು ವರ್ಷ ಉದ್ಯೋಗದ ಜೊತೆಗೆ ನಾವಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಯಾವುವು? ಅವುಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಯಾವ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿದರೆ, ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು, ಬರದೆಯೇ ಇರಬಹುದು, ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿದೆ ಕಾನೂನುಗಳಿವೆ. ಈ ಕಟ್ಟಳೆಯಂತೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಾರರನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಕೊಡಬೇಕು, ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡಬೇಕು, ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದಿದೆ.

1970ರಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನದವರು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇದೇ ತರಹ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅವರದೇ ಆದ ಕಾಯಿದೆಗಳಿವೆ.

ಇನ್ನು ಹೆಂಗಸರು ಯಾವ ಯಾವ ತರಹದ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅದರಿಂದ ಅವರ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಯಾವ ತರಹದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದೇ, ಬಂದರೆ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಏಕೆಂದರೆ ಉದ್ಯೋಗದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರ ಹಾಳಾಗದೇ, ಅವರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಂದನ ಮೇಲೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟರೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಭೌತಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು

ಈಗ ಹೆಂಗಸರು ಗಂಡಸರಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ಅವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅವರು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮುನ್ನುಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರು ಅತೀ ಉಷ್ಣತೆ-ಶಾಖವಿರುವಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೆಲಸ ಲೋಹ ಕರಗಿಸುವಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿನಂದಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಇರಬಹುದು. ಅತೀ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಬೆವರು, ಆಯಾಸ, ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು ಆಗಬಹುದು. ಉಷ್ಣತೆ 38.9° C ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಗರ್ಭಪಾತ, ನರಗಳ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದ ದೋಷಯುಕ್ತ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಭವವಿದೆಯೆಂದು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

(1) ಇಂಥ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಮಧ್ಯೆ-ಮಧ್ಯೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಅಡ್ಡಗೋಡೆಯ ಸಾಧನಗಳು (2) ತಂಪಾದ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬೇಕು (3) ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು (4) ನಂತರ ಅಲ್ಫಾಫೀಟೋ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು (5) ನೀರನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು (6) ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಗರ್ಭ ಇಳಿಯುವ ತನಕ ಬೇರೆಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಶಾಕ್ (Regular shock) ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ (Vibration) ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹೆಂಗಸರ ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ್ದು ಇದ್ದದ್ದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವವಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇದೆ. ಕಂಪನ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು.

VDT (Video Display Terminals) ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸಹ ಇದೇ ತರಹ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ 'ಕಾರ್ಪೆಲ ಟನೆಲ ಸಿಂಡ್ರೋಮ, ಆಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಂತರ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹೆಂಗಸರು ವಾಯುಯಾನ ಅಂದರೆ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೆ, ವಿಮಾನ ಚಾಲಕರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಕಾಸ್ಮಿಕ ಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಆಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಖಚಿತ ಗೊಳಿಸಿಲ್ಲ. ವಿಮಾನಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಅಂಶಗಳು ಮೊದಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಡ್ಡಾಣದಲ್ಲಿ ಚಲನವಲನ ವಿರದೇ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪು ಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಹೋದಂತೆ ಆಮ್ಲವಾಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಬಹುದು.

ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋರೇಡಿಯೇಶನ್ – ವಿದ್ಯುತ್ ವಿಕಿರಣ ಹಾಗೂ ಚುಂಬಕ ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ವಿಕೃತ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅವರು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಅತೀ ಉಷ್ಣತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಆದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವ ಗಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಹೊರಗಡೆ ಕೂಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀ ಉಷ್ಣತೆ, ವಿಕಿರಣ ಇರುವಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ತೂಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖದಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಬೇಕು, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಇನ್ನು 'ಐಯೊನಾಯಡಿಂಗ್ ರೇಡಿಯೇಶನ್‌ಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಕ್ಷ ಕಿರಣ, ಗ್ಯಾಮಾ ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವುದು. ವಿಕೃತ ಶಿಶು ಜನನವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವವಾಗುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಕ್ಷ ಕಿರಣಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಕ್ಷ ಕಿರಣಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಯಾವ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಲ, ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಈ ತರಹ ತೊಂದರೆಯಾದ ದೇಹಕ್ಕೆ, ಎಷ್ಟು ರಿಪೇರಿ ಅಥವಾ ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ ಇದೂ ಮುಖ್ಯ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅಟೋಮಿಕ್ ಅಂದರೆ ಅಣುಬಾಂಬು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಜೀವದಿಂದ ಉಳಿದವರನ್ನು ನೋಡಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲಾಗಿದೆ.

ಭ್ರೂಣ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೆಡುವ ಮೊದಲೇ ಕ್ಷಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಶಿಶುವಿಗೆ ಏನೂ ಆಗದೇಯಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಭಾದೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ All are none phenomenon ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಭ್ರೂಣ ಪೂರ್ತಿ ನಾಶವಾಗಬಹುದು.

ಸುಮಾರಾಗಿ 5 rads (ರ್‍ಯಾಡ್ಸ)ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ್ದರೆ, ಒಳಿತು ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ನ್ಯುಕ್ಲಿಯರ ರೆಗ್ಯುಲೇಟರಿ ಕಮೀಶನ್ ಒಟ್ಟು 500 mrem ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು 50 mrem ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಕೊಡಬಾರದೆಂದು ನಿಯಮವನ್ನು ಹಾಕಿದೆ.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಉಪಾಯಗಳು :

1. ಇಂಥಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹೆಂಗಸರು ಆದಷ್ಟು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಕೆಲಸ ಅದೇ ಶಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ, ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಾಡಬಾರದು.

2. ಯಾರದಾದರೂ ಎಕ್ಸರೇ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಹೊರಗಡೆಯಿರಬೇಕು. ರೋಗಿ ಮಾತ್ರ ಒಳಗಿರಬೇಕು.
3. ಅತೀ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ಸೀಸದ ಎಪ್ರನ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಕಿರಣಗಳು ಅದನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗಲಾರದು.
4. ಎದೆಗೆ ಕ್ಷ ಕಿರಣ ಮಾಪಕ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ತಾಗಿದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಈ ಮೊದಲೇ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ರಜೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆ ರಜೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
6. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಿಶುವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ನೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ರಾಸಾಯನಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು

ಅನುದಿನವು ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿರಲೀ ಹೊರಗಿರಲಿ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕದಲ್ಲಿ ಧಾತುಗಳು ಅಧಾತುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಸೀಸವನ್ನು ಬ್ಯಾಟರಿ ತಯಾರಿಸುವುದಲ್ಲಿ ವೆಲ್ಡಿಂಗ್, ಸೊಲ್ಡರಿಂಗ, ರೇಡಿಯೇಟರ, ಫ್ರಿಜ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುವದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚು ಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇವುಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಸೀಸವು ಧೂಳಿನ ಮುಖಾಂತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮಾಸಿನ ಮುಖಾಂತರ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅದು ಶಿಶುವಿನ ಮೂಳೆ, ಯಕೃತ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು. ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಅಥವಾ ಮೃತ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ರೊಡೆಂಟಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ನರಮಂಡಲದ ದೋಷ, ಸೋಟೆಹರಕದ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೀಸದ ಪ್ರಮಾಣ 10 μgm (ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಮ)ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಾರದು. ಅಂತಹವರು ಈ ಕೆಲಸದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಪೇಂಟಿಂಗ, ಸೆರಾಮಿಕ್ಸ, ವೆಲ್ಡಿಂಗ, ಸೋಲ್ಡರಿಂಗ, ಗಣಿಗಾರಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಂ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇತ್ತೀಜಿಗೆ ಅರ್ಗನೋ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಗ್ಯಾಸೋಲಿನ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ಕೆಲ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದೆಯಂತೆ. ಇದರಿಂದ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಅವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ದೇಹದ ಜನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸಲ್ಫ್ಯೂರಿಕ ಆ್ಯಸಿಡ ಮತ್ತು ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡಗಳ ಬಳಕೆ ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಸಾಮಾನುಗಳಲ್ಲಿ, ಬಣ್ಣ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ, ಗೊಬ್ಬರ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅವರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಲೋಳ್ಪರೆ (mucus membrane) ಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಬ್ರಾಂಕಾಯಿಟಿಸ್ ಎಂಬ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು.

ಹೀಗೆಯೇ ಅಕ್ರೋಲಿನ್ ಅಲ್‌ಡಿಹಾಯ್ಡ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನಾಗಲೀ, ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಉರಿಸಿದಾಗಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ತಂಬಾಕನ್ನು ಹಚ್ಚಿದಾಗಲೀ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಸಹ ಬ್ರಾಂಕಾಯಿಟಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

ಈ ಅಲ್‌ಡಿಹಾಯ್ಡುಗಳು ರೆಸಿನ್ ತಯಾರು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಇಸ್ಟರ್ ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಮೂಗಿನ ಲೋಳ್ಪರೆಗೆ ತಾಪದಾಯಕ ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬ್ರಾಂಕಾಯಿಟಿಸ್, ಅಸ್ತಮಾ ಬರಬಹುದು.

ಫಾರ್ಮಲ್‌ಡಿಹಾಯ್ಡ ಕೂಡ ರೆಸಿನ್, ಚರ್ಮ ಹದ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ, ರಬ್ಬರ್, ಕಟ್ಟಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಉರಿಸುವಾಗ ಬರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಬಂದ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯಂತೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಒಂದದ್ದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನು ಬ್ಲೀಚಿಂಗ ಪಲ್ಪು ಪೇಪರ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೇಯಿಗೆ, ರಬ್ಬರ್ ಅಂದರೆ ಕೃತ್ರಿಮ ರಬ್ಬರ್, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಗ್ಯಾಸೋಲಿನ್ ಉರುವಲು, ಸೊಂಕು ನಿರೋಧಕ ದ್ರಾವಣ ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಹ್ಯಾಲೀಡ್ಸ ಮತ್ತು ಆ್ಯಸಿಟಸಾಲ್ಪ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದು ಕೂಡ ಬ್ರಾಂಕಾಯಿಟಿಸ್ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಮೂಗನ್ನು ಬಿಚ್ಚುತ್ತವೆ ಅಂದರೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಪ್ಲೊರೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ತರುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸಲ್ಪೈಡ್ ಇದು ಸಹ ಉತ್ಪತ್ತಿ (byproducts) ಆಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿಯೆಂದರೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವಲ್ಲಿ, ಪೆಟ್ರೋಲನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ಹೊರಬಂದಾಗ ಉಸಿರಾಟ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ಸಾವೂ ಬರಬಹುದು.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕೆಲವು (COPD - Chronic Obstructive Pulmonary Disease) ಮಾಡಬಹುದು. (ದೀರ್ಘಕಾಲ ತಡೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ)

ಇವೆಲ್ಲ ಯಾರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಗಟ್ಟಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಬಿಡಬಹುದು. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಅದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಎರಡನೇಯ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲು ನಂಜು ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ, ದಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಮಾತ್ರೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಲ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ, ಕೊಬಾಲ್ಟ, ನಿಕೆಲ್, ಟಿಟ್ಯಾನಿಯಂ, ಟಂಗಸ್ಟನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪುಪ್ಪುಸಕ್ಕೆ ನಂಜು ಹತ್ತಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವೂ ಕೂಡ ವಾಹನಗಳು ಬಿಟ್ಟ ಧಾತುಗಳ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿದೆ.

ಪಾಲಿಸೈಕ್ಲಿಕ್ ಮೊಲಿಕ್ಯೂಲಗಳಾದ ಬೆಂಝುಥಿಸೆನ್ಸಗಳು ಡೊಕ್ಸಿನಗಳು ಸ್ತ್ರೀ ರಸದೂತವಾದ ಇಸ್ಟ್ರೋಜನದ ತರಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಜನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಕೃತಕ ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ ಒಳಗಾದಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶ ಪೂರ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಾಗುವದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ಗಂಡಸರಿಗೂ ಸಹ ಯಾವಾಗ ಟೆಟ್ರಾ ಕ್ಲೋರಿನೇಟೆಡ್ ಡೈಬೆಂಝೋಡೈಯಾಕ್ಸಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೃಷಣದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಂಬಂಧ ಕೂಡ ಇದೆ. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು.

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಬೆಂಝೀನ, ಟೊಲ್ವಿಯೀನ, ಕ್ಸೈಲೀನ ಸ್ಟೆರೀನ್, ಕಾರ್ಬನ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ ತಯಾರಿಸುವ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದವುಗಳ ಹೊಗೆ ಹಾಗೂ ಫಾರ್ಮಲ್-ಡೈ-ಹೈಡ್, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಇಬ್ಬರ ಮೇಲೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಪೆಪ್ಟಿಸೈಡ ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಇಸ್ಟ್ರೋಜನಕದ ತರಹ ಕೆಸ್ಪೋನ, ಹಿಪ್ಟಾಕ್ಲೋರ್, ಡೈಲೆಪ್ರಿನ್ ಇವೆಲ್ಲ ಜನನಾಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಋತುಚಕ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳೂ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಬೇಗೆ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತೂ ಹೋಗಬಹುದು. ಪಾಲಿಆ್ಯರೋಮೆಟಿಕ್ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿಯೇ ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಿಗರೇಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಂಡಾಶಯದ ಅಂಡಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಇಸ್ಟ್ರೋಜನದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕೊರತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಬಂದರೂ ಸ್ರಾವ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಲಿಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲ.

ಕಾಲಿಫ್ಲವರದ (ಹೂಕೋಸು) ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಆರಗೇನೊ ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಸಿಂಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕ ಆದವರೆಗೆ ಬೇಗ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಸಲ್ಫೇಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಆದವರೆಗೆ ಕೂಡ ಬೇಗ ಋತು ಚಕ್ರವಾಗುವದೇ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಗ್ಯಾಲಿಯಂ, ಸೀಸ್, ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ, ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಂ ಯುರೇನಿಯಂ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಆದವರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಯನ್ನು (osteoblast) ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕೋಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ಅದ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣವನ್ನು ಹೀರುವ ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ' ಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣ ಉಂಡಿದ್ದು, ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರುವುದೇಯಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನೇಯ್ಗೆಯ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಡಬೋರ್ಡ ಕೊರೆಯುವಲ್ಲಿ, ಪೇಪರಿನ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯಲ್ಲಿ ಅಪರದೇ ಧೂಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಧೂಳು ಪುಪ್ಪುಸವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕೆಮ್ಮು ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿಗರೇಟಿನ ಧೂಳು, ಬೀಡಿ ಕಟ್ಟುವಲ್ಲಿಯ ಕಣಗಳು, ಊದು ಬತ್ತಿಯಲ್ಲಿಯ ಬೂದಿಯ ಧೂಳು, ಬಡಿಗತನ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ, ನಾಶೀಪುಡಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಅಪರದೇ ಧೂಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಕಾಳು ಕಡ್ಡಿ ಹಸನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ, ಪೈರಿನ ತೆನೆಯನ್ನು ಬಡಿಯುವಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಧಾನ್ಯದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹ ಅಪರದೇ ಧೂಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದ್ದಲಿಯ ಧೂಳು, ನೆಲದಿಂದೆದ್ದ ಧೂಳು, ಕೆಲವು ಸಲ ಹೂವಿನ ತೋಟದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಅದರ ಪರಾಗದ ಧೂಳು ಕೂಡ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಕಬ್ಬಿನ ಜಲ್ಲಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಬಂದವರಿಗೆ ಬ್ಯಾಗಸೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ, ಬಿಸಿನೋಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ನೇಯ್ಗೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಬಂದರೆ ಸಿಗರೇಟು, ನಾಶಿಪುಡಿ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಟೊಬ್ಯಾಕೊಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಿಲಿಕೋಸಿಸ್, ಆಸ್ಬೆಸ್ಟಾಸಿಸ್ ಈ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಿಲಿಕಾನ್, ಅಸ್ಬೆಸ್ಟಾಸಿಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿದಾಗ ಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಬೆಳ್ಳಿ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಸಿಲಿಕಾನ್, ಸಿರಾಮೆಕ್ಸ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕೊರೆಯುವವರಲ್ಲಿ, ಸಿರೆಮೆಕ್ಸ ಮಡಿಕೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಅದರ ಸಂಫರ್ಕ ಬರುವವರಲ್ಲಿ, ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವವಾಗಬಹುದು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ಕನ್ನು ಪುನರ ರಚನೆ (Recyling) ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸುವಾಗ, ಊದುವಾಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ವಿಷಾನಿಲದ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಸಹ ಪುಪ್ಪುಸಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ. ಈ ವಿಪರೀತ ಕೆಮ್ಮೇ ಅಕಾಲ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಹೊಗೆಯಿಂದ ಅಲ್ಲದೆ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇವಿಸುವವರ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದಲ್ಲ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತ ಅವರು ಬಿಟ್ಟ ಧೂಮವನ್ನುಪಾನ ಮಾಡುವದು ಇನ್ನೂ ಕೇಡು. ಇದಕ್ಕೆ 2nd hand smoking ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೀಟನಾಶಕ ಧೂಳಿನ ಸೇವನೆ, ಪ್ಲಾಸಿಕ್ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಧೂಳುಗಳಾದ ಡಾಕ್ಸಿನ ಫೈಲೇಟಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹರಕು ತುಟಿಯ ಅಂದರೆ ಸೀಳು ತುಟಿಯ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ ಮನೆಯಿರಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ಹೊರಗಡೆಯಿರಲಿ ಹೆಂಗಸರು ಧೂಮಪಾನದ ಹೊಗೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಿಟಷ (1969)ರ ಸರ್ವೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸಾವಿರ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೂ ಪರರು ಬಿಟ್ಟ ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆಯಿಂದ 31.3 ಮಕ್ಕಳು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು ಗಂಡಸು ಮಾಡುವ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಲೆಯನ್ನು ತೆರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಸೇದುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೇ ತೊಂದರೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸರೀಕರಲ್ಲಿ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ 4 ತಿಂಗಳು ಹಿಂದೆಯಿದ್ದರೆ, ಗಣಿತದಲ್ಲಿ 5 ತಿಂಗಳು ಹಿಂದೆಯಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು 'ಭೊಪಾಲ್ ಗ್ಯಾಸ'ವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಗರ್ಭಪಾತಗಳಾದವು. ಯಾರೋ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುಗಳು ಬಲಿಯಾದವು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳು-ಕಟ್ಟಿಗೆ ಉರಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಸಹ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಾತಾನುಕೂಲವಿಲ್ಲದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಉರಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಕಾರ್ಬನ್ ಮೊನಾಕ್ಸಾಯಿಡ್ ಉತ್ಪಾತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತರಹಾವರಿ ಪುರುಳೆ ತಂದು ಉರಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಧಕ, ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಪ್ಲೋರೈಡ್, ಕ್ಲೋರಾಯಿಡ್, ಫ್ಹಿನಾಯಿಲ್‌ಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬನ್ ಮೊನಾಕ್ಸಾಯಿಡ ಹೆಚ್ಚಾದ ಹಾಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆಯಾಗಿ ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಿ ನಂತರ ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು.

ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ತೋಟ, ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬಾಕ್ಸಿಲ್ ಮತ್ತು ಪೆಂಟಾಕ್ಲೋರೋಫಿನಾಲ್‌ಗಳೂ ಇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಯ ದೋಷ, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಶಿಶುಗಳು, ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಶಿಶುಗಳು ಹುಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಶಿಶು ಸತ್ತೂ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಡಿಡಿಟಿ, ಪ್ಯಾರಾಥಾಯೋನ್, ಪೆಂಥಿಯಾನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಡೆಮೆಂಟಾಟ, ಪೆಂಥಿಯಾನಗಳು ಗರ್ಭಪಾತ, ವಿಕೃತ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಕೀಟನಾಶಕ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಡಿಡಿಟಿಯನ್ನು 1938ರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು. 1945ರಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಬಳಸಲಾಯಿತು. ಡಿಡಿಟಿ ಯಂತಹವುಗಳು ಬೊಜ್ಜಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆಯೆಂದು ಪ್ರಬಂಧಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಡಿಡಿಟಿ, ಬಿಎಚ್‌ಸಿ ಮತ್ತಿತರ ಕೀಟನಾಶಕ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಇಂದು ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ತಾಯಂದಿರ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಹ ಇದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ.

ಫ್ಯಾಲೇಟುಗಳು ಆಮ್ಲದ ಈಸ್ಟರಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಣಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅಟೊಮೊಬೈಲ್ ಭಾಗಗಳ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ರ್‍ಯಾಪರುಗಳು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ಯಾಕಿಂಗಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹಾಳಾಗದೇ ಇರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ, ಹವೆಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉಗುರಿನ ಪಾಲಿಶ್‌ಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ಮಸಿಗಳು, ಅಂಟು ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಅದೇನು ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲ.

ಇದು ಸೇರಿಕೊಂಡದ್ದು ನಮ್ಮ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ರಶಿಯಾದಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದುದ್ದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವವು ಪದೇ ಪದೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಂಝೀನ, ಕ್ಸೈಲೀನ್, ಟೋಲಿನ್, ಕಾರ್ಬನ ಟೆಟ್ರಾಕ್ಲೋರೈಡ್, ಮೆಂಥಾಲ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ SLE (Systemic Lupus Erythamatosis) ರುಮ್ಯಟಾಯ್ಡಅಥ್ರೈಟಿಸ್, ನೀರು ತುಂಬಿದ ತಲೆಶಿಶು, ಗರ್ಭಪಾತ ಸಣ್ಣ ತೂಕದ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಪೆಟ್ರೋಕೆಮಿಕಲ್ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಬಟ್ಟೆ ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ, ಬಣ್ಣ ಹಾಕುವಲ್ಲಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಝೀನ್ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಧಾತುಗಳೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿವೆ. ಬಣ್ಣ ಹಾಕುವಲ್ಲಿ, ಕಲಾವಿದರಲ್ಲಿ, ರಬ್ಬರು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಸಿಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತವೆ. ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಝೀನ್, ನ್ಯಾಫ್ತಲೀನ, ಎಂಥ್ರೋಸೀನ, ಕ್ಸೈಲೀನ ಮುಂತಾದವುಗಳಿದ್ದರೆ, ಅರಸಾಯನಿಕ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬಾಲ್ಟ ನಿಕೆಲ್ ಪಾದರಸ, ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಂ, ಸತುವು, ನಿಕೆಲ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಇನ್ನೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ರಬ್ಬರು ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನ್ಯಾಫ್ತಲೀನ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲೆಂದು ಒಂದು ವರದಿಯಿದೆ.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಕ್ರಮಗಳು:

1. ಹೊರಗಡೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆಂದು ಹೋದ ಹೆಂಗಸರು ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.
2. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಗವಸು, ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಾಸ್ಕು ಹಾಕಬೇಕು.
3. ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಹವೆಯಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಬೇರೆಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.
5. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳು

ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಹೆಂಗಸರು ಎರಡು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಪೂರ್ತಿದೇಹಕ್ಕೆ ದಣಿವಾಗುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳು. ಇವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಕಲ್ಲು, ಇಟ್ಟಿಗೆ ಹೊರುವ ಮರಳು ಸಾಗಿಸುವ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು ಮೂಟೆ ಹೊರುವ ಈ ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳು. ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು ಹಮಾಲರಂತೆ ಸಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರಹದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುವವರು ಅನಕ್ಷರಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು. ಇವೆಲ್ಲ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಕೆಲಸಗಳು.

ಕಲಿತವರೂ ಸಹ ಭಾರ ಹೊರುವ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ವಿಮಾನಯಾನದಲ್ಲಿ ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ಪೇಯಗಳನ್ನು ತುಂಬಿದ ಕಾರ್ಟ ಎಳೆಯುವವರು. ಇವರ ತೂಕ 143 ಪೌಂಡ ಇರುತ್ತದಂತೆ. ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಸ್ಟ (Physiotherapist) ಕೀಲುಗಳ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದವರು, ಇಲ್ಲವೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತರು, ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿದುಕೊಂಡು ನಡೆಯಲು ಬರದವರು, ಮೂಳೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ, ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ತಿರುಗಿ ನಡೆಯಲು, ಕೈಕಾಲುಗಳು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಆಯಾ ಸ್ನಾಯುಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮಬೇಕು. ಇಂತಹವರು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಡೆ ಜೋಲಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೋ, ವಾಲುತ್ತಾರೋ ತಿಳಿಯದು. ಇಂತಹವರನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತಿಬೇಕು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಸರಿಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ಆಯ ತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದಾಗ ತಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳನ್ನೇ ಮುರಿದುಕೊಂಡ ಪ್ರಸಂಗಗಳಿವೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಓಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ದಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು 80–100 ಕೆಜಿ ಯಷ್ಟು ಭಾರ ಎತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ತುಂಬಿದ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ಹೆಂಗಸರು ಎತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಸರಷ್ಟು ಭಾರವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಹೊರಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ, ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕಡಿಮೆ ಭಾರದ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಅಡಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರೂ, ಅಂದರೆ ಮದುವೆ ಮುಂಜಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆ, ತಪ್ಪಲೆ ಅವರು ಎತ್ತಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕಾದರೂ ಹೆಂಗಸರು, ಕುಟ್ಟುವ, ಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಡೆಯುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಇಂಜನೀಯರ ಕೂಡ ಲ್ಯಾಪಟಾಪ್, ಭಾರವಾದ ಬ್ಯಾಗುಗಳನ್ನು ಹೊರುವದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹೆಗಲಿನ ನೋವು ಬರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಎರಡನೇಯ ತರಹದ ಪರಿಶ್ರಮದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ, ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವಾದರೂ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಮಾಡುವಂತಹವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಈ ತರಹದ ಕೆಲಸಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದೆ.

ಇವು ಯಾವವೆಂದರೆ ಬೀಡಿ ಕಟ್ಟುವದು, ಖಿಡು ಮಾಡುವದು, ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಮಾಡುವದು, ರುಬ್ಬುವುದು, ಮೇಣಬತ್ತಿ, ಅಗರ ಬತ್ತಿ ಮಾಡುವುದು, ಹಗ್ಗ

ಹೊಸೆಯುವದು, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಮಸಾಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಾರುವವರು, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಸ್ತ್ರೀ ಮಾಡಿಕೊಡುವವರು ಇವೆಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳು ಭಾರಹೊರವದು ಇಲ್ಲವಾದರೂ ಕೆಲವು ಸಲ ಗಂಟೆ ಗಟ್ಟಲೆ ನಿಂತು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಸಮನೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಪರಿಶ್ರಮವಾಗುವದು ಖಂಡಿತ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಗಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ. ಟೈಪಿಸ್ಟ್ (ರಿಸೆಪ್ಷನಿಸ್ಟು) ಸ್ವಾಗತಗಾರ್ತಿ, ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಕಾರಕೂನರು, ಟಿಕೆಟ್ ಬುಕ್ ಮಾಡುವವರು. ಅಂಗಡಿ ವ್ಯಾಪಾರದವರು ಹೋಟೆಲ್ ಮಾಲೀಕರು. ಲೈಬ್ರರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಇವರೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇದೇ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

ಆಫೀಸು, ಹೋಟೆಲ್, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಡಬ್ಬಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ತೆಗೆಯುವ ಲೇಬಲ್ ಅಂಟಿಸುವ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಊಟದ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಕೊಡುವದು, ಹೊಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚಪಾತಿ ಲಟ್ಟಿಸುವದು. ತರಕಾರಿ ಕೊಯ್ಯುವದು, ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವ ನಂತರ ಆಫೀಸಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಆಫೀಸಿಗೆ ಓಡಾಡುವ ಕೆಲಸ ಇಲ್ಲವೆ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸುತ್ತೋಲೆಗಳನ್ನು ಹಂಚುವ ತಿರುಗುವ ಕೆಲಸ ಅವರು ಮಾಡಬಹುದು.

ತಿರುಗುವ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದದ್ದನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುವ ಅದರ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲು, ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ತಿರುಗಬಹುದು. ಈಗ ಹೆಂಗಸರೂ ಸಹ ಇಲೆಟ್ರಿಕ್ ಕಂಬ ಹತ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರತಿನಿಧಿ (medical represenatative) ಎಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ತಿರುಗಾಟದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ದಣಿವು ಕಾಲು ಸೋಲುವದು, ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತವಾಗುವ ಭಾರವನ್ನು ಡಬ್ಬಗಳನ್ನು ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳಿಸಿಕೊಂಡು ಗೋಳಾಡುವ, ಮೂಳೆ ಮುರಿತ, ಉಳಿಕಿಸುವಕೊಳ್ಳುವ ಅನೇಕ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಬರಬಹುದು. ಅಮೇರಿಕನ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘವು ಗರ್ಭಿಣಿ ದಿನಕ್ಕೆ 10 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 12 ಕೆ.ಜಿ ಗಿಂತ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅಕಾಲ ಹೆರಿಗೆ ಅಂದರೆ 7 ಅಥವಾ 8 ಹೀಗೆ ದಿನ ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅವರು ಇಷ್ಟೇ ತಾಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಸಹ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವು ಅವರಿಂದ 15-20 ಅಂಗುಲ ದೂರವಿರಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ವಸ್ತುವು ದೂರವಿದ್ದಷ್ಟು ತೂಕವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಕೇವಲ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ಮಗುವಿನ ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ.

ಈ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ.

ಇವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಏಕೆಂದರೆ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೂ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಬೇಕು, ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೂ ಜಾಸ್ತಿ ರಕ್ತಬೇಕು. ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆಯೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು-ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅವರ ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸಹ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಂದ ರಕ್ತವೆಲ್ಲ ಪರಿಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ, ಶಿಶುವಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವುಳ್ಳ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಭವವಿದೆಯೆಂದು ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಆದರೆ ಇದಿನ್ನೂ ದೃಢಪಟ್ಟಿಲ್ಲ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ತರಹ ಆಗಿದೆ.

ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಬೇಗ ಹುಟ್ಟುವದು, ಎಂದರೆ ದಿನ ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಭವವಿದೆಯೆಂದು ಮಾತ್ರ ಖಚಿತವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ.

1. ನಿಶ್ಚಲಾ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಒಂದು ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ 2ನೇಯ ಸಲ ಬಸಿರಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಹತ್ತಿರ ಯಾವುದಾದರೂ ಸ್ಫೋಟಕವಿದೆಯೇ, ಪಿಸ್ತೂಲು, ಕಾಡತೂಸು, ಗುಂಡುಗಳಿವೆಯೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಯಾಣಿಕರ್ನನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವದು, ಬಗ್ಗಿ-ಬಗ್ಗಿ ಉಪಕರಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯವರೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವದು ದಿನಕ್ಕೆ ಅವಳು ಇದನ್ನು 200-300 ಸಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸಲ ಗರ್ಭ ನಿಂತಿತೆಂದು ಸಂತೋಷ ಪಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ. ಹೊನ್ನಮ್ಮ ಇಟ್ಟಿಗೆ ಹೊರುವ ಕೂಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ತನಗೆಷ್ಟು ತಿಂಗಳಾಗಿದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತೇಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಕೂಲಿ ಹಣದಿಂದ ಒಂದು ತೊಟ್ಟಿಲು ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ನೋವು ಬಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಗಂಡು ಮಗುವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬೀಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿ 2 ದಿನಕ್ಕೆ ಸತ್ತು ಹೋದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ನಿರಾಶೆ. ಏಕೆ ಎಂದು ಕಾರಣ ಕೇಳಿದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಅದು 7ರಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮುಂಜೋಲಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಜೋಲಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಎದೆ ಸೆಟಿಸಿ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದು Lumbar Lardosis. ಅವರಿಗೆ ನಿಲ್ಲಲು (ಬಹಳ ಹೊತ್ತು) ಸಮತೋಲ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ಎದುರುಗಡೆಯ ಭಾರದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅವರ ಸಮತೋಲ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ವಿಪರೀತ ಭಾರ ಹೊರುವ ಕೆಲಸವಿದ್ದಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಬೆನ್ನುನೋವು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅವರು ಶಿಶುವಿನ ಭಾರ 9 ತಿಂಗಳು ಹೊರುವದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಈ ತರಹದ ಪರಿಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಯೆಂದರೆ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭದ್ರವ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವದಲ್ಲದೆ, ಅವರ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ನೀರು ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾವು ಬರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮುಂಗೈ, ಕೈ-ಕಾಲು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ, ಮುಂಗೈಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕೀಲುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಶಿಶುವು ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಹೊರಬರಲು, ಆ ಭಾಗವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಇದು ನಿಸರ್ಗ ಮಾಡಿದ ನಿಯಮ. ಕೀಲುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುವುದರಿಂದ ಶಿಶುವು ಹೊರಬರುವ ಜಾಗ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಊರಲು, ನಿಲ್ಲಲಾಗುವುದರಿಂದ ಬೀಳುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಭಾರ ಹೊತ್ತ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಯೂ ದೃಢವಾಗಿ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲಾರದೆ ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅವಳ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ, ಗಾಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಮಾಸೂ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಅದು ಸಾಯಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯೂ ಸಾಯಬಹುದು.

ಅಂತೆಯೇ ಅಮೇರಿಕನ್ ಹಡಗಿನ ಕಾಯಿದೆ ಪ್ರಕಾರ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ 4 ತಾಸಿಗೆ 20 ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದಿದೆ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ದಣಿವಾಗುವುದರಿಂದ ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯ.

ಇನ್ನು ಭಾರಹೊರುವ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಭಾರ ಹೊರುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಭಾರ ಬೀಳುತ್ತದೆಯೋ ಆಕೀಲಿನ ನೋವು ಬರಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

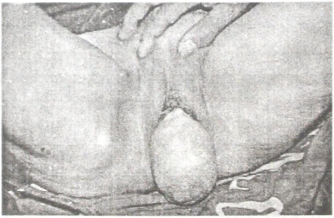
ಲ್ಯಾಪಟಾಪ ಹೊತ್ತವರಿಗೆ ಭುಜದ ನೋವು, ಕೊಡ ಹೊತ್ತವರಿಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಬರಬಹುದು. ಭಾರದ ಇನ್ನೊಂದು ತೊಂದರೆ ಏನೆಂದರೆ ಭಾರಹೊರಲಾರದೇ ಕೈ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಆ ಭಾರ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಮೂಳೆ ಮುರಿಯಬಹುದು. ಸ್ಕೂಟರ್ ಓಡಿಸುವವರ ಮೈಮೇಲೆ ಸ್ಕೂಟರ್ ಬಿದ್ದರೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಇನ್ನು ಬಸಿರು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಭಾರ ಹೊತ್ತಾಗ ಅಕಾಲ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವದು ಒಂದಾದರೆ, ಈ ಮೊದಲೇ ಗರ್ಭಕೋಶ ಕೆಳಗಡೆ ಜಾರಿದ್ದರೆ, ಅದು ಹೊರಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಜಾರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭವತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಭಾರಹೊತ್ತರೆ, ಯಾರಲ್ಲಿ ಆ ಜಾಗ ಸಶಕ್ತವಿಲ್ಲದಿರುವದೋ ಅವರಿಗೆ ಆ ಜಾಗದಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯಬಹುದು. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮೂತ್ರಕೋಶ, ನೆಟ್ಟಗರುಳು ಹೊರಬಂದು ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆ, ಮೂತ್ರಾಶಯಕ್ಕೆ ನಂಜು ಆಗಬಹುದು. ಕಕ್ಕಸಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

ಇಟ್ಟಿಗೆ ಹೊತ್ತ ಮಹಿಳೆ



ಗರ್ಭಕೋಶ ಕೆಳಕೆ ಜಾರಿರುವ ಚಿತ್ರ



ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ :

ಮಾರಮ್ಮಾ, ಶಂಕ್ರಮ್ಮಾ ತಲಾ 7– 8 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆದಿದ್ದಾರೆ, ಹೆರಿಗೆಯೂ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲೇ ಆಗಿದೆ. “ಯಾವ ಡಾಕ್ಟ್ರು ನಮಗೆ ಬೇಡ ನಮಗೆ ಏನು ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ” ಅಂತ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕಲು ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ 20 ದಿನಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗ ಮಾರಮ್ಮ, ಶಂಕ್ರಮ್ಮಾ ಇಬ್ಬರೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳೆದ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತು ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಮಾರಮ್ಮನಿಗೆ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ಮೂತ್ರ ಉರಿ-ಉರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಪೂರ್ತಿ ಮೂತ್ರ ಹೊರ ಹೋಗಿಲ್ಲ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಶಂಕ್ರಮ್ಮನಿಗೆ ಬೇರೆ ತೊಂದರೆ. ಅವಳಿಗೂ ಮಾರಮ್ಮನಷ್ಟೇ ವಯಸ್ಸು. ಕೆಳಗಡೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಏನೋ ಜಾರಿದಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಂತ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಗರ್ಭಜಾರಿದೆ, ನಿಮಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. "ಇಷ್ಟುದಿನ ಎಲ್ಲ ಸರಿಯಿತ್ತು. ಈಗ ಮುಟ್ಟೂನಿಂತು ಹೋಗಿ ಸುಖದಿಂದ್ದೆವು. ಇದೇನು ಬಂತು ಗೋಳು" ಇಬ್ಬರೂ ದುಃಖ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಮೇಲೆ, ಭಾರ ಹೊರುವವರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸರ್ರೀ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಅಂತ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಭಾರ ಹೊತ್ತಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಉಟ್ಟ ಬಟ್ಟೆ ಮಲಿನವಾಗಿ ಮೂತ್ರದ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅವರಿಗೆ ಜನರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಲು, ಬೆರೆಯಲು ನಾಚಿಕೆಯಾಗಬಹುದು.

ಈ ತರಹ ಗರ್ಭಾಶಯ ಹೊರಬಂದಾಗ ಮೂತ್ರ ಸೋರಿದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಭುಜದ ನೋವು, ಕೈ ನೋವು, ಕಾಲು ನೋವು ಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮಾತ್ರೆಗಳಿವೆ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿವೆ. ಆ ಕೀಲಿಗೆ ಕೊಡುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿವೆ. ಅದಕ್ಕೇ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿವೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಿದ್ದರೆ, ಭಾರ ಹೊರುವ ಕೆಲಸಮಾಡಬಾರದು. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 4-6 ವಾರ ತೆಗದುಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಭಾರ ಹೊರುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಜಾರುವ ಪ್ರಸಂಗ ಹೆಚ್ಚು. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಯಾರಲ್ಲಿ ಈ ಮೊದಲೇ ಅಕಾಲ ಹೆರಿಗೆ ಗರ್ಭಪಾತ ವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹವರೂ ಕೂಡ ಈ ಸಲ ಬಸಿರಿದ್ದರೆ ಭಾರ ಹೊರಬಾರದು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಉಪಾಯಗಳು

1. ಬಸಿರಿ ಇರುವಾಗ ಭಾರ ಹೊರುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು.
2. ಎತ್ತರ ಹಿಮ್ಮಡದ ಚಪ್ಪಲಿ ಹಾಕಬಾರದು.
3. ಗಟ್ಟಿ ನೆಲ ಊರುವ ರಬ್ಬರಿನ ಚಪ್ಪಲಿ ಉತ್ತಮ.
4. ಸಣ್ಣ - ಸಣ್ಣ ಭಾರ ಹೊರುವ ಕೆಲಸವಾದರೂ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಲಸಮಾಡದಬಾರದು.

5. ಈ ಹಿಂದೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಕಾಲ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಭಾರ ಹೊರಲೇ ಬಾರದು.
6. ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವಿದ್ದರೂ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
7. ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
8. ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತವರಿಗೆ ಈ ಮೊದಲೇ ಗರ್ಭಾಶಯ ಜಾರಿದ್ದರೆ, ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗುವದರಿಂದ ಅವರೂ ಭಾರ ಹೊರಬಾರದು.

ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳು ಮತ್ತು ಹವ್ಯಾಸಿಗಳು

ಹವ್ಯಾಸ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇರೆ-ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಂಗೀತ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ನೃತ್ಯ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಚಿತ್ರಕಲೆ ಹೀಗೆ ಇದರ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಟ ಸೇರಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನುಡಿಸುವದು ಇಷ್ಟವಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಶಿಲ್ಪಕಲೆ ಹೆಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿರಬಹುದು.

ನಾಟ್ಯ ಒಂದು ಸುಂದರ ಲಲಿತ ಕಲೆ. ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ನಾಟ್ಯವಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗೀಗ ಗಂಡು ಹುಡುಗರೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾಟ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಬಾಲ ಡಾನ್ಸಗಳು, ಬ್ಯಾಲೆಗಳು, ಪೌರ್ವಾತ್ಯದ ಭರತನಾಟ್ಯ, ಕೂಚುಪುಡಿಗಳು, ಪೌರ್ವಾತ್ಯದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಾದ ಥಾಯಲ್ಯಾಂಡ, ಕಾಂಬೋಡಿಯಾ, ಲಾವೋಸ, ಇಂಡೋನೇಶಿಯಾದ ನಾಟ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಭಾರತೀಯ ನಾಟ್ಯಗಳಂತಿವೆ.

ಬ್ಯಾಲೆ ಡಾನ್ಸದಲ್ಲಿ ಉಂಗುಷ್ಠನ ಮೇಲೆ ತಿರುಗುವ ಪ್ರಸಂಗವಿದ್ದರೆ, ಭರತ ನಾಟ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ಚಳಕವಿದ್ದರೆ, ಜಪಾನೀಯರ ನಾಟ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಚಳಕ ಜಾಸ್ತಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ನಾಟ್ಯ ಕಲಿಯುವಾಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಮತೋಲ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಾರದೇ ಬಿದ್ದು ಮೂಳೆ ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ. ವೇಗದ ಓಟ, ಟೇಬಲ್ ಟೆನಿಸ್, ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಕುಸ್ತಿ, ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ ಓಟ, ಸ್ಕ್ವಾಶ, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಹಾಕಿ ಈ ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳನ್ನು ಈಗ ಹೆಂಗಸರು ಓಲಂಪಿಕ್ಕಿಗಾಗಿ ಕೂಡ ಆಡುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ಯಾಲೆ ಡಾನ್ಸದಲ್ಲಿ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ 40% ಜನ ಬಿದ್ದೇ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ನಾಟ್ಯವಾಡಲು ತೆಳ್ಳಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಊಟವನ್ನೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ನಾಟ್ಯ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಅಂತ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗೂ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಇವರಿಗೆ Anorexia Nervosa ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು.

ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಲಿ, ನಾಟ್ಯವಾಗಲೀ, ಈಜುವಾಗಲೀ, ಅದನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಕಾಯಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ರಸದೂತವಾದ ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ ಈ ಬೊಜ್ಜಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯು ಋತುಮತಿಯಾಗುವಲ್ಲಿ ಈ ಇಸ್ಟ್ರೋಜನದ ಪಾತ್ರವಿದೆ.

ಅತಿಯಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಪಡುವವರಲ್ಲಿ ಅವರ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತು ಹೋಗುವದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಕೊಬ್ಬು ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅಂಡಾಶಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ

ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ (gonodotrophins) ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬದಲು ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್ (prolactin) ಮತ್ತು ACTH ಅಡ್ರಿನೊ ಕಾರ್ಟಿಕಲ್ ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಟಂಗ ರಸದೂತಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತು ಹೋಗಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಸಂಗೀತಗಾರರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ತರಹ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಉಚ್ಚ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಡಿ – ಹಾಡಿ ಅವರ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಅವರ ಧ್ವನಿಯು ಬದಲಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ನೋವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಕೇವಲ ಸಂಗೀತಗಾರರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವ ಗುರುಗಳು ಭಾಷಣಕಾರರೂ. ಜಾಹೀರಾತು ಹೇಳುವವರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಮುಟ್ಟಿಗಾಗಲೀ, ಬಸಿರಾಗುವದಕ್ಕಾಗಲೀ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ಕೆಲಸ ಹೋಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಣದ ಅಡಚಣೆಯಾಗಬಹುದು.

ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ, ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಬಿದ್ದು, ಎದ್ದು ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮೊದಲು ಋತುಚಕ್ರ ಬರಲಾರದು, ಬಂದರೂ ಬಸಿರಾದರೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಅಕಾಲ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳಿವೆ.

1. ಉಷಾ ಕಾಲೇಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಓದುವದರಲ್ಲಿ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಅವಳು ಟೆನಿಸ್, ಬ್ಯಾಟಮಿಂಟನ್‌ದಲ್ಲಿ ಯುನಿರ್ವಸಿಟಿ ಚ್ಯಾಂಪಿಯನ್. ನೋಡಲು ತೆಳ್ಳಗೆ, ಬೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಬಂದ ಮೆಡಲ್, ರೋಲಿಂಗ ಶೀಲ್ಡ್, ಬಹುಮಾನ ಇವುಗಳಿಂದ ಅವರ ಮನೆ ತುಂಬಿದೆ.

   ಈಗ ಅವಳಿಗೆ ಒಂದು ವರ ಬಂದಿದೆ. ಹುಡುಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿದೆ. ಆದರೆ ಉಷಾ "ನನಗೆ ಮದುವೆ ಬೇಡಾ" ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಏನೂ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಕೊನೆಗೆ ಬೇಸತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಾಗ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟೇ ಬಂದಿಲ್ಲ ಅಂತ.

2. ಚೈತ್ರಾ ತನ್ನ ಸಹಚರನ ಜೊತೆಗೆ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಆತ ಮೋಟರ ಬೈಕ್, ಹಾರಿಸಿ ಓಡಿಸುವದರಲ್ಲಿ ಜಾಣ. ಇವಳು ಜೋಕಾಲಿಯಿಂದ – ಜೋಕಾಲಿ ಜಿಗಿಯುವವಳು. ಮೊನ್ನೆ ಜೋಕಾಲಿಯಿಂದ ಕೆಳಗಿದ್ದ ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಆಯತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದಾಗ ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ. ಅವಳು ಮುಟ್ಟೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಇದು ಗರ್ಭಪಾತ ಅಂತ ಅಂದರು.

ಸರ್ಕಸದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಬಯಲು ಆಟದ ಕುಣಿತದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು, ಶಿಲ್ಪವನ್ನು ಕಟೆಯಲು ಹೋಗಿ ಕಲ್ಲನ್ನೇ ಮೈ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡವರಿಗೂ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ.

ಕಸೂತಿ, ಹೊಲಿಗೆ, ಕ್ರೋಶಾ, ಸ್ವೆಟರ ಹೆಣಿಕೆ, ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವಿಕೆ, ಗಡಿಯಾರಗಳ, ಕೈಗಡಿಯಾರಗಳ ಜೋಡಣೆ, ನ್ಯಾನೋ ತಂತಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ

ಮಾಡುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ದೂರದ ವಸ್ತುಕಾಣಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಜುಗಾರರು ತಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಸದಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅಣಬೆಯ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮನೆ – ಮನೆ ಪಾತ್ರೆ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವವರಿಗೂ ಅಣಬೆಯ ರೋಗ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕು).

ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಾ ವಿಧ. ಹಾರುವ, ಎಸೆಯುವ, ಓಡುವ, ಹಿಡಿಯುವ, ನೂಕುವ, ಹೊಡೆಯುವ ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳು ಒಂದೇಡೆಯಾದರೆ, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತೆಯಿಂದ ಆಡುವ ಚೆಸ್ ಅಥವಾ ಚದುರಂಗ, ಚೆನ್ನೇಮಣಿ, ಕುರಿ–ಹುಲಿ ಆಟ, ಪಗಡೆ, ಚೌಕಾಬಾರಾ ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧ.

ಆದರೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಆಟಗಳೆಂದರೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಹಾಕಿ, ಕುಸ್ತಿ, ಚೆಸ್, ಟೆನಿಸ್, ಸ್ಕ್ವಾಶ, ಈಜಾಟ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು. ನಾವು ಯಾವ ತರಹದ ಆಟ ಆಡುತ್ತೇವೋ, ಯಾವ ಅವಯವವನ್ನು ಕೀಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಅಂಗ ಅಥವಾ ಅವಯುವಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಬಹುದು, ನಂತರ ಕೀಲೂ ಸವೆಯಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಫುಟಬಾಲ, ರಗಬೀಗಳಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಯ ತಂತುಗಳ ಹರಿದು ಹೋದರೆ ಟೆನಿಸ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಮೊಣಕೈ ಕೀಲು ಸಡಿಲವಾದರೆ ಕುಂಗಫೂ, ಕರಾಟೆ ಅಂತಹ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟಿಯೋ ಕಾಂಡ್ರಲ್‌ದ ಫ್ರಾಕ್ಚರ್ ಆಗಬಹುದು. ಫುಟಬಾಲ, ಹಾಕಿ, ಸಾಕರ್ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಕಲ್ ಜೊಯಿಂಟ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೆಂಗಸರ ಕುಸ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಡೆದಾಡಿ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಅಲ್‌ಝೀಮರನ ಕಾಯಿಲೆ ಅಂದರೆ ಬೇಗನೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಅಳಿಯುವ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೋಗಬಹುದು. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳ ಮಧ್ಯ ಇರುವ disc ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಬಹುದು. ಅದು ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನಡು ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಆಗ ಅಲ್ಲಿರುವ ನರವಾಹಕಗಳ ಮೇಲೆ ಮೂಳೆಯ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು ಆ ನರವಾಹಕಗಳು ಯಾವ ಯಾವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಂದೇಶವಾಹಕಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೋ, ಅಲ್ಲೆಲ್ಲ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಬರಬರುತ್ತ ಈ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ ಆದಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಕಾಲರ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರ ಹೊರುವವರಿಗೆ ಹಿಂಮಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿಯ ಡಿಸ್ಕೂ ಸರಿದು, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಉಡುಗಿ ನಡೆದಾಡಲೂ ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ನಿಲ್ಲಲೂ ಆಗುವದಿಲ್ಲ.

ಕೈಯಿಂದ ಎಸೆಯುವ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಸಬಾಲ್, ಜಾವೆಲಿನ ಅವರು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದರೂ ಬರಬರುತ್ತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಂತೆ, ಭುಜದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಯುತ

ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಭುಜದ ಕೀಲು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಭುಜ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರ ಜೋತು ಬಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಭುಜದ ತಿರುಗುವ ಕೀಲವು ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಂತರ ಕೀಲನ್ನು ಅದರ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾದರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಂತುಗಳು ಹರಿದಾಗ, ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ ಬಹಳ ದಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಡಿಸ್ಕು ಸರಿದಾಗ ಕೆಲವು ಸಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಉಪಕರಣ ತೂರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಬಂದಿವೆ.

ಆಟಗಳನ್ನೇ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಬರೀ ಕಾಯಿಲೆಅಲ್ಲ. ಅವರು ಅತಿಯಾಗಿ ಆಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಆಗಬಹುದು. ಆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ದಪ್ಪಗಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಆದರಿಂದ ಅವರು ನೋಡಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು, ಉತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮುಖ ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಂದರ, ಆಕರ್ಷಕ, ಬೊಜ್ಜು ಅವರಲ್ಲಿ ಇರದರಿಂದ ಅವರ ಹೃದಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರ ಮೂಳೆಗಳೂ ಕೂಡ ಗಟ್ಟಿಯಿರುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ – ಸಣ್ಣ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅವರ ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಆಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಯಾರೂ ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಾಗಲು ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ, ಈ ತಹರ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಆಟಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡತೊಡಗಿದರೆ, ಗರ್ಭಪಾತ, ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವ ಆಗುವದು. ಅಂತೆಯೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಶುರುವು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

ಆಟದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿ, ಕೌಲುಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾದರೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು, ಬಾವು, ಕಾಲಿನಿಂದ ನಡೆಯಲು, ಕೈ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಲು ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಲ ಫ್ರ್ಯಾಕ್ಚರ ಕೂಡಿಕೊಂಡರೆ, ತಿರುಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಯಾವ ಕೀಲಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೋ, ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋಪಾನವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆ : (1) ಓಡುವುದು – ಮಂಡಿ, ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಹಿಪ್ (2) ಈಜುವುದು – ಭುಜದ ಕೀಲುಗಳು ಎಸೆಯುವದು, ಎಕ್ರೋಮಿಯೋ ಕ್ಲಾವಿಕ್ಯುಲಾರ ಕೀಲ (3) ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು – ಮೊಣಕೈ, ಭುಜ, ಬೆನ್ನು, ಮಂಡಿ (4) ಸ್ಕೀಯಿಂಗ್

– ಮಂಡಿ (5) ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ – ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದ ಸ್ನಾಯು, ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು (6) ಜಿಗಿಯುವದು – ಪಾದ, ಆ್ಯಂಕಲ್ ಕೀಲು ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಉಪಾಯಗಳು :

1. ಈಜುಗಾರರು ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದ ನಂತರ ಮೈಯ್ಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಯಾವುದೇ ಆಟ ಆಡಿದರೂ ಬೆವರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅಣಬೆಯ ನಂಜು ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮೈಗೆ ಪೌಡರ ಹಾಕಿ ಒಣ–ಒಣ ಇಡಬೇಕು.
4. ನೋವಾದಾಗ ಆ ಕೀಲಿಗೆ, ಆ ಅವಯವಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಬೇಕು.
5. ಸಂಗೀತಗಾರರೂ ಕೂಡ ಕೆಲಕಾಲ ಗಂಟಲಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಬೇಕು.
6. ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಮಧ್ಯೆ ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
7. ಋತುಚಕ್ರ ಬರದಿದ್ದರೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.
8. ಶಿಲ್ಪವನ್ನು ಕಟೆಯುವವರು ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ಕಿನದು, ಪಾರದರ್ಶಕವಿದ್ದ ಜಾಳೀಸ ಹಾಕಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಕಲ್ಲಿನ ಹುಡಿ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಹೋಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಜೈವಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ, ರೋಗಿಗಳ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಪಶು ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವರಿಗೆ ಬೇರೊಂದು ತರಹದ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಅಪರೋಕ್ಷ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುವಾಗ ಅವು ಇರಿಯಬಹುದು, ಒದೆಯಬಹುದು, ತಿವಿಯಬಹುದು, ಇದರಿಂದ ಬಿದ್ದು ಗಾಯಗಳಾಗಬಹುದು. ಕುದುರೆ ರೇಸು ಕಲಿಸುವವರು, ಹಾಲು ಹಿಂಡುವ ಗೌಳಿಗಳು, ಒಕ್ಕಲುತನ ಅಥವಾ ಕೃಷಿಮಾಡುವ ರೈತರ ಮಡದಿಯರಿಗೆ ಈ ಅನುಭವಗಳು ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

ಬಸಿರು ಹೆಂಗಸರು ಹೈನು ಕರೆಯುವಾಗ, ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಹಸುಗಳು ಒದೆಯಬಹುದು. ಹಸುವಿನಿಂದ ಒದೆಸಿಕೊಂಡು, ಗರ್ಭಪಾತವಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ಹಾವು ಆಡಿಸಿ ಪುಂಗಿ ಊದುವ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ವಿಷದ ಹಾವು ಆಡಿಸುವಾಗ ಕಚ್ಚಿ ಸತ್ತ ಶಿಶುಗಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಉದಾಹರಣೆ ಇದೆ. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದು ವಿಷದ ಹಾವಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ, ವಿಷವನ್ನು ದಮನ ಗೊಳಿಸುವ (Antidote) ವಿಷಮುರಿಯುವ ಮದ್ದನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟರೂ ಸಹಿತ ಈ ತರಹ ಆದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ಟಗರು ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ಇರಿತದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಹರಿದು ಶಿಶುವು ಸತ್ತುಹೋದದ್ದು ಇದೆ. ಕಳೆದುಹೋದ ಕುರಿಮರಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಹೋಗಿ ಬಿದ್ದು, ಎದ್ದು ಗಾಯಗಳೂ ಆಗುವದುಂಟು.

ಗಿಳಿಯಿಂದ ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಳಿಸುವ ವೃತ್ತಿಯವರು ಪಾರಿವಾಳ ಸಾಕುವವರು, ಬಾತುಗೋಳಿ ಸಾಕುವವರು ಮೊಟ್ಟೆಗಾಗಿ ಕೋಳಿಯನ್ನು ಸಾಕುವವರು, ತಿನ್ನಲೆಂದು ಟರ್ಕಿಕೋಳಿಯನ್ನು ಸಾಕುವವರಿಗೆ "ಸಿಟಿಕೋಸಿಸ್" ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಜ್ವರ, ದಮ್ಮು, ಶಿಶು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವದು, ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು.

ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ "Zoonotic diseases" ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವದಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ಸಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಾವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೂ ಅವು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ತರಬಹುದು.

ಅದಕ್ಕೆಯೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿಂಗಡಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

1. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಚ್ಚುವಿಕೆ, ಪರಚುವಿಕೆ, ಇರಿತ, ಒದೆತ, ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.

2. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೂದಲು, ಹೊಟ್ಟು, ಮೂತ್ರ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.
3. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಜೀವ ಜಂತುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು, ತಾವು ಬಳಲದೇ ಆ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವ (ಸಂವಾಹಕದಂತೆ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವದು)ದರಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.

ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಕಸಾಯಿ ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವಾಗ ಅವು ಕಚ್ಚುವದು, ಇರಿಯುವದು, ಹಾಯುವದು, ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಂತೆ ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಅವಕ್ಕೆ ಪಂಜರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವಾಗ, ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪಶು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಈ ಅನುಭವ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆಂದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ಸಶಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವಂತಹ ಜೀವಾಣುಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಮನುಷ್ಯರು ಪ್ರತಿಕ್ರಯಿಸಬಹುದು. ಯಾರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹವರು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇವಿಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ಔಷಧಿಗಳು ಪ್ರಯೋಗ, ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ, ಹೊಸ ಹೊಸ ತಳಿಯ ಪ್ರಯೋಗ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಂಶೋಧಕರು, ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಉಣ್ಣಲು ಹಾಕುವ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿಸುವ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೂಳುವ, ಕೊಯ್ಯುವ, ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಬರುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಯಾವುದಾದ ತರಹ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ತುಪ್ಪಳ, ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡುವ, ಉಣ್ಣೆ ಮಗ್ಗದಲ್ಲಿರುವ, ತುಪ್ಪಳದ ಮೇಲೆ ಹೆಣೆಯುವ ಅದನ್ನು ಹೊಲಿಯುವ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದು.

ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೂ ಸಹಿತ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಕ್ಕು, ನಾಯಿ, ಕೋಳಿ, ಕುರಿ, ಮೇಕೆ, ಹಸು, ಗಿಳಿ, ಮೊಲ ಈ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ 71 ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಟಾಕ್ಸೊಪ್ಲಾಸ್ಮಾ, ಕಾಲರಾ, ಇಬೋಲಾ, ಜಿಯಾರ್ಡಿಯಾ, ಎಕಿನೋಕೊಕ್ಕಸ್, ಗ್ರಾನುಲೋಸಸ್, ಎಚ್‌ಒನ್, ಎನ್‌ಒನ್, ಕ್ರಿಪ್ಟೋಕೊಕ್ಕಸ್, ಟೈಫಸ್, ಪ್ಲೇಗ್, ಬಿಲ್‌ಹಾರಝಿಯಾಸಿಸ್, ಛಾಗಾನ ಕಾಯಿಲೆ, ಸಿಟಿಕೋಸಿಸ್, ಎಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ ಕಾಯಿಲೆ, ಕ್ಯಾಸಿನೂರ ಫಾರೆಸ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ, ಚಿಕನ್ ಪಾಕ್ಸ, ಕ್ಷಯ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತರುವ ವಾಹಕದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಕಣ್ಣು ಕಪ್ಪಡಿ, ಮೀನು, ಕುರಿ, ಇಲಿ, ನಾಯಿ, ಹಂದಿ, ಹೋತ, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಬೆಕ್ಕು, ದನಕರುಗಳು, ಚಿಂಪಾಝೀ, ಕೋತಿ, ಕುದುರೆ, ಗುಂಗಾಡು, ಮೊಲ

ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಅಣಬೆ (fangus) ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತರುವ ಜೀವ ಜಂತುಗಳು.

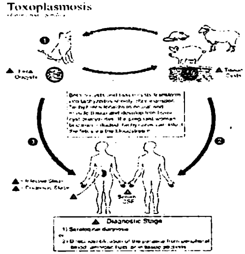
ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಅವರು ಗರ್ಭವತಿಯರಿದ್ದರೆ, ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ಅವರಿಗೆ ಜ್ವರ ಬರಬಹುದು. ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಕಾಲ ಹೆರಿಗೆ, ಗರ್ಭಪಾತ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಶಿಶುವನ್ನು ವಿಕೃತವಾಗಿ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಅವುಗಳು ದೋಷ ಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಬೋಲಾ, ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರಾ, ಎಚ್‌ಒನ್, ಎನ್‌ಒನ್, ರ್‍ಯಾಬಿಟ್ ಫೀವರು, ಕ್ಯಾಟಸ್ಕ್ರಾಚ್ ಫೀವರ್, ಕ್ಯೂಫೀವರ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವದು ಜಾಸ್ತಿ.

ಜ್ವರ ಅದು ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ, ಜ್ವರ ವಿಪರೀತವಾಗಿದ್ದರೆ, ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ವಿಪರೀತ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಬೆಳೆಯಲಾರದು, ಅದು ಸಾಯಬಹುದು ಕೆಲವು ಸಲ ವಿಕೃತವೂ ಆಗಬಹುದು.

ಕ್ಷಯ – ಟಿಬಿ ಕಾಯಿಲೆ ಮೈಕೊಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಂ ಬೊವಿಸ್ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ವಾಸಿಯಾಗಲೆಂದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಕೂಡ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಶಿಶುವಿನ ಕಿವಿಯನ್ನು ಕಿವುಡು ಮಾಡಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸಲ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲಿ, ಬಿಡಲಿ ಅವರ ಜೀವಕ್ಕೆ ಗಂಡಾತರವೂ ಆಗಬಹುದು. ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಲೇ ಸಾಯಬಹುದು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ರೇಬಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಇರಿತ, ಎಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ ಕಾಯಿಲೆ. ಎಬೊಲಾ ಕಾಯಿಲೆ, ಈ ರೇಬಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಕೇವಲ ನಾಯಿ ಕಚ್ಚುವದರಿಂದಲೇ ಬರುವದೆಂದಲ್ಲ ಅದು ಬೆಕ್ಕು, ತೋಳಗಳಿಂದಲೂ ಬರಬಹುದು.



ಟಾಕ್ಸೊಪ್ಲಾಸ್ಮದ ಜೀವನ ಚಕ್ರ

ಟಾಕ್ಸೊಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಕಾಯಿಲೆ ಬೆಕ್ಕಿನ ಕಕ್ಕಸಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬಲದಾಗ ಬರಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜ್ವರ, ಮೈಕೈನೋವು, ಹಾಲ್ಗ್ರಂತಿಗಳು ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯಾಗಬಹುದು. 100 ರಲ್ಲಿ 50% ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ತಾಗಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕೊನೆಯ 3 ತಿಂಗಳು ಅಂದರೆ 7, 8 ಮತ್ತು 9ರಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವದು. ಜಾಸ್ತಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಶಿಶುವು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಅದರ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬರೀ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. (Hydrocephalus) ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೊರಿಯೋ ರೆಟಿನೈಟಿಸ್ ಆಗಬಹುದು. ಶಿಶುವಿನ ಯಕೃತ್ತು ಗುಲ್ಮಗಳು ಉಬ್ಬಬಹುದು. ಅದರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ಶೇಖರಗೊಳ್ಳಬಹುದು. (Hydrops fetalis) ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ 85% ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆಯಾಗಬಹುದು. 15% ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಕಿವುಡಿದ್ದರೆ, 50% ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸಲಕ್ಕಿಲ್ಲ ಇಲ್ಲವೆ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ಸ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಬರಬಹುದು. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಇಂತಹ ದೋಷಗಳಿವೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ಸಲ ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಇದ್ದರೂ, ಅವು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ದೋಷಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ಅಂತಹ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಗರ್ಭಪಾತ, ಅಕಾಲ ಹೆರಿಗೆ, ಸಣ್ಣ ತೂಕದ ಶಿಶು, ಸತ್ತ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟುವದು, ತಾಯಿಗೆ ಪಾಂಡುರೋಗ, ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಇಳಿತವಾಗಬಹುದು.

ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ, ತೋಟದಲ್ಲಿ ಮಾಲಿ ಎಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕಾಟ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ (ಚಿಕನ್ ಪಾಕ್ಸ್) ತಾಯಿಗೆ ಬಂದರೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗೆ 20 ವಾರ ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ 5 ತಿಂಗಳು ಒಳಗೆ ಬಂದರೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಲೆಗಳು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ, ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷ, ಅವಯವಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗದಿರುವದು. ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅವಯವ ಸಣ್ಣಗೆ ಇರುವದು. ನರಮಂಡಲದ ದೋಷ ಆಗುವದು.

ಟಿಬಿ ಕಾಯಿಲೆ ತಾಯಿಗೆ ಆದಾಗ ಅದು ಶಿಶುವಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯ ಕ್ಷಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಏನು ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆಂದು ನೋಡೋಣ. ರೋಗಿಗಳೇ ಇರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಗಳು, ಆಯಾಗಳಿಗೆ ಯಾವ ರೋಗವಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತರತರದ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥ, ವಾಹಕಗಳು ಇರುವ ತಾಣ ರೋಗಿಗಳ ಜೊತೆಗೆಯೇ ಇರುವದರಿಂದ ಅವರ ಬಾಯಿ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರವಿಕೆ, ರಕ್ತ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಯಾರಿಗೂ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ, ಸ್ರವಿಕೆ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಕಫಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಬಂದರೆ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಒಳಗಡೆ ಕೈ ಹಾಕಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವರ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ದಾದಿಯರಿಗೂ ಇದೇ ತರಹ ಸಂಪರ್ಕ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಹೊಲಸನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸುವ ಆಯಾಗಳೂ ಇದೇ ತರಹ ಸಂಪರ್ಕ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಯ, ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ ಈ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಬಂದರೆ ಆ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರೆ ಕೂಡ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ, ಕಾಯಿಲೆಯ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಯ ಹೀಗೆ ಎರಡು ತರಹ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಲೂಬಹುದು. ಕೆಟ್ಟ ತರಹ ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ, ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಶಿಶುವು ವಿಕೃತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುತ್ತವೆಯಂತಲ್ಲ ಯಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿದೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

ಈಗ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ರೋಗವೆಂದರೆ "ಎಚ್.ಐ.ವಿ" ಕಾಯಿಲೆ. ಈ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಕಾಯಿಲೆ ರಕ್ತದ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬರುವವರಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಪುರುಷರ ಧಾತು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವಾಗ; ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ, ಹಾಕುವಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರ ಗರ್ಭದ್ರವದ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬಂದಾಗ ಅಂದರೆ ಅವರ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಯನ್ನು ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ, ಕೊಯ್ದುಕೊಂಡರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು.

ಈ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ.

ಅನಿಲಿಷಾ ಒಬ್ಬಳು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ತಜ್ಞಳು. ಅವಳು ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷದಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಪ್ರೇಮಲತಾ, ಸ್ತ್ರೀವೈದ್ಯತಜ್ಞೆ.

ಅನಿಲಿಷಾಳಿಗೆ ಹೋದ ತಿಂಗಳು ಜ್ವರ ಬಂದಿತ್ತು. ಅದು ಫ್ಲೂ ಎಂದುಕೊಂಡು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮಲೇರಿಯಾನಾ, ಡೆಂಗೂನಾ, ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರನಾ, ಕಾಮಾಲೆಯಾ, ಮೂತ್ರದ ನಂಜಾ – ಎಂದು ಅವಳು ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದರೂ ಅದು ಯಾವದೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ನೋಡಿದಾಗ ಎಚ್.ಐ.ವಿ ಇದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅವಳ ಗಂಡ ಅವಳಿಗೆ ಏನೂ ಅನ್ನಲಿಲ್ಲ. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಂಶಯ ಪಡಲಿಲ್ಲ. ಆತನೂ ವೈದ್ಯ ಅವನದು ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಿನ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಸ್ಟ.

ಈಗ ಅವಳು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ತಾನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಎಚ್.ಐ.ವಿ ಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದ್ದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು, ತನಗೆ ಯಾವಾಗ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿತು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ತಾನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದ್ದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ತಾನು ಆವಾಗ್ಗೆಯೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದ ಹಾಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಅಂತ ಅಳುತ್ತಾಳೆ.

ಇನ್ನು ಪ್ರೇಮಲತಾಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ್ಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳು ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಗೊತ್ತಾಯಿತು ಅವಳಿಗೆ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು. ತಾನು ಈ ರೋಗ ಬಾರದ ಹಾಗೆ ಮೊದಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಲಸಿಕೆ ಬಂದದ್ದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ. ತಾನು ಡಾಕ್ಟರ್‌ರಾಗಿ 40 ವರ್ಷವಾಯಿತು ಎಂದು ಬೇಸರ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಈ ಮಹಾರೋಗ ಒಂದು ಸಲ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು ಅದು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೂ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಪ್ಪಟೆ ಮೂಗಿನ, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಂತಹ ಹಣೆಯ, ಚೂಪು ಮುಂದುಟಿಯ, ಅಲ್ಪಾಯುಷಿ ಮಗು ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ರೋಗ ಅಂಟಿಸಿ ಕೊಂಡವರೂ ಕೆಲಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೂ ಮುಂದೆ ಬಿಡಲಾರದ ಜ್ವರ, ಹದಗಡಲೆ, ವಿಪರೀತ ಭೇದಿ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಆಗಬಹುದು.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳೂ ಬಹಳ ತುಟ್ಟಿ ಅಂತೆಯೇ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಅದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ರೋಗ ಕೂಡ ಬರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಉಪಾಯ – ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1. ರೋಗಿಯಿಂದ ಬಂದ ಯಾವುದೇ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.
2. ಕೈ ಗವಸುಗಳನ್ನು, ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3. ರೋಗಿಯ ಸೀನಿದಾಗ, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಆತನ ತೀರ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತು, ಮುಖದ ಮೇಲೆಯೇ ವಾಂತಿ, ಜೊಲ್ಲು ಬೀಳದಂತೆ ನಿಗಾ ಇಡಬೇಕು.
4. ಹೆರಿಗೆ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ಕಿನ ಗೌನು, ಕೈಗವಸು, ತೆಳು ಕಾಗದದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆಯಬಾರದು.
5. ಒಂದು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದನಂತರ ಅವತ್ತು ಧರಿಸಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.
6. ಆದಷ್ಟು ಒಂದು ಸಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಸೆಯುವಂತಹಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು, ಉದಾಹರಣೆ – ಗೌನು, ಸೂಜಿ, ಸಿರಿಂಜು, ರಬ್ಬರ್ ನಳಿಕೆಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಳಿಕೆ, ಮಾಸ್ಕು, ಕೈಗವಸು, ಚಾಕು, ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು.
7. ಆತನ ಬಟ್ಟೆ, ಹಾಸಿಗೆ, ಹೊದಿಕೆ, ಮಗ್ಗುಲಾಸಿತೆಗಳನ್ನು ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ (ಸೋಡಿಯಂ ಹೈಪೋಕ್ಲೋರೈಡ್) ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಸುಡಬೇಕು.
8. ರೋಗಿ ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮದವನಿರಲಿ. ಆ ರೋಗ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬರುವದಿದ್ದರೆ ಆವನ ಹೆಣವನ್ನು ಹೂಳಬಾರದು, ಸುಡಬೇಕು. ಉದಾ : H.I.V.
9. ಕೈಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಸಲವು "ನಂಜುರೋಧಕ" ದ್ರಾವಣ ಸಾಬೂನುಗಳಿಂದ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬ್ಬೇಕು.
10. ಆತನಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸೂಜಿ, ಸಿರಿಂಜು, ಪೈ ನಳಿಕೆಗಳು, ರಕ್ತ ಸೋಂಕಿದ, ಕೀವು ಸೊಂಕಿದೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿದ್ದರೆ –

1. ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು, ಆಯಾ ಎಲ್ಲರೂ ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬೇಕು.
2. ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗದ ಸಂಪರ್ಕ ಬರುವ ಮೊದಲೇ ಬಸಿರು ಆಗುವ ಮೊದಲೇ ಅವರು ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತರಹಾವರಿ ರೋಗಿಗಳು ಬರುವುದರಿಂದ ಈ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉದಾ : ಹೆಪಟೈಟಸ, ಬಿ. ಧನುರ್ವಾತ.
3. ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ಆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸ್ಕ್ಯಾನು, ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5. ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಬರಬಾರದ ಯಾವುದೋ ರೋಗದಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
6. ಶಿಶುವಿಗೆ ತೀರ ಮಾರಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮುದ್ದಿನ ಪ್ರಾಣಿ ಅಂಗಡಿ (Pet Shop) ದಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೂ ಸಹ ಅನೇಕ ತರಹದ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಿ, ಪ್ರಾಣಿ, ಸರೀಸೃಪಗಳು, ಹುಳಗಳು, ಮೊಲಗಳು, ಆಮೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ತರಹದ ಜೀವಜಂತುಗಳು ಮಾರಲು ಇರುತ್ತವೆ.

1. **ರೇಬೀಸ್, ಹೈಡ್ರೋಫೋಬಿಯಾ:** ನಾಯಿಗಳಿದ್ದರೆ, ಬೆಕ್ಕುಗಳಿದ್ದರೆ – ಅವುಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು "ಹೈಡ್ರೋಫೋಬಿಯಾ" ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದು ಸತ್ತೂ ಹೋಗಬಹುದು. ಈ ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಈ ನಾಯಿಯ, ಮನುಷ್ಯರ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ದಾರಿಗೆ ಅಡ್ಡಬಂದವರನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತ, ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕೆಂದರಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುತ್ತ, ಬೇರೆ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಗುತ್ತ, ವಿಪರೀತ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬಹುದು. ನಂತರ ಅದರ ದೇಹಕ್ಕೆ (ಪ್ಯಾರಾಲೆಸಿಸ್) ಲಕ್ವ ಒಂದು ಕೋಮಾದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಸಾಯಬಹುದು.

   ಇಂತಹ ನಾಯಿ ಬೆಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು 3–8 ವಾರ, ತೀರ ಕ್ವಚಿತಾಗಿ ವರುಷ ಕಳೆದ ನಂತರವೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ರೇಬಿಸ್‌ದ ವೈರಾಣುಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ, ಕೋಶಗುಚ್ಛಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ನಂತರ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಗಂಟಲು ನೋವು, ತಲೆ ನೋವು, ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರ ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಶಬ್ದ, ಬೆಳಕು, ಗಾಳಿ, ತಂಗಾಳಿ ಇಲ್ಲದೆ ಶೀತಗಾಳಿ ಕಂಡರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಅವರಿಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ, ಗಂಟಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದೇ ನಂತರ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ನೀರೂ ಸಹ ಕುಡಿಯಲಾಗದೇ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ.
2. **ಬ್ರುಸೆಲೋಸಿಸ್ ಈ ಕಾಯಿಲೆ** ಕುರಿ, ಆಡು, ನಾಯಿ, ದನ, ಹಸುಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಮೈಕೈ ನೋವು ತಲೆನೋವು, ಅಶಕ್ತತೆ, ಬೆವರು ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಕೂಡ ಈ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಯಿಂದ ಅವುಗಳ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವದರಿಂದಲೂ ಬರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಮೊದಲು ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಬಂದಿರಬೇಕು. ಆಗ ನಂಜಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸ್ರವಿಕೆ ಮಾಂಸ, ಹಾಲುಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ.

   ಭಾಗ್ಯಶ್ರೀ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಇಂಜನೀಯರು. ಅವಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ MRI, Xray ಎಲ್ಲವೂ ಆಯಿತು. ಏನೂ ದೋಷವಿಲ್ಲ ಅಂತ

ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಬೆನ್ನಿಗೆ ಮಲಾಮು, ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗುವದು, ನಂತರ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದೂ ಆಯಿತು.

ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಕಾಯಿಲೆ ಒಗ್ಗದಿದ್ದಾಗ ಅವಳು ನೌಕರಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಲು ಶುರುವು ಮಾಡಿದಳು. ನಂತರ ಅವಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವಳಿಗೆ "ಬ್ರುಸಲೋಸಿಸ್" ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ ಈಗ ನೌಕರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಳು.

3. **ಬೊರ್ಡಟೆಲ್ಲಾ:** ನಾಯಿ, ಮೊಲ, ಬೆಕ್ಕು, ಹಂದಿ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಅವುಗಳ ಜೊತೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕಬಂದರೆ ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗಲೂ ಬರಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಕೆಮ್ಮು ಬರಬಹುದು.
4. **ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ** ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾದದ್ದು. ಹುಲ್ಲನ್ನ ಮೇಯುವಾಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಉಣ್ಣೆ, ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ ಈ ಇವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಬಂದಾಗ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ವಾಂತಿ, ಅಂದರೆ ರಕ್ತವಾಂತಿಯೂ ಆಗಬಹುದು, ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆ ಏಳಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಲಸಿಕೆಯಿದೆ.
5. **ಎಕಿನೋಕಾಕಸ್ ಕಾಯಿಲೆ** ಇದು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದ ಮೇಲೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಯಕೃತ್ತು, ಹೊಟ್ಟೆ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ನಾಯಿ ಇಲ್ಲಿ ವಾಹಕ, ಗಂಟು ಬೆಳೆದು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
6. ನಾಯಿಯಿಂದ ಬರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದರೆ **ಟೊಕ್ಸೊಕಾರಾ.**
7. **ಪ್ಲೇಗ್ ಕಾಯಿಲೆ**ಯ ನಂಜನ್ನು ಇಲಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಮೊಲ, ಅಳಿಲು, ರೊಡೆಂಟಗಳು ವಾಹಕವೆಂದು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಂಜು ಸಂಪರ್ಕ ಬಂದ ಮಾಂಸ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಜ್ವರ, ಫಿಟ್ಸ್, ನೋವು, ಹಾಲ್ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉಬ್ಬುವದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಳ್ಳಿಗೆ – ಹಳ್ಳಿಗಳೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಸತ್ತು ಹೋಗಿವೆ. ತೀವ್ರ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಗರ್ಭಿಣಿಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಅಕಾಲ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ತೊಂದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಲೂ ಬರಬಹುದು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದಂತೆ ಲಸಿಕೆಗಳಿವೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುತ್ತವೆಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನವರಿಗೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

1. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು, ಎಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸದೇ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೋ ಅಂತಹವರು.
2. ವಯೋವೃದ್ಧರು – ಹೆಂಗಸರು ಹಾಗೂ ಗಂಡಸರು.
3. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು – ಇವರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುಗಳು.
4. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬರುವ ಪಶುವೈದ್ಯರು, ಅಡವಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಕಸಾಯಿ ಖಾನೆಯವರು ಇತ್ಯಾದಿ.
5. HIV ಪೀಡಿತ ಸ್ತ್ರೀ, ಪುರುಷರು.

ಈ ತರಹದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದು.

1. ಗರ್ಭಪಾತ
2. ಅಕಾಲ ಹೆರಿಗೆ
3. ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
4. ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಶಿಶು
5. ವಿಕೃತ ಶಿಶು
6. ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ
7. ಸತ್ತಶಿಶು
8. ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶು ಇಬ್ಬರ ಮರಣ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಬಂದರೆ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಕೆಮ್ಮಿನ ಜೊತೆಗೆ ವಾಂತಿ, ರಕ್ತ ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು. ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವವರಿಗೆ ಈ ಕೆಮ್ಮು ಒಂದು ಕಾರಣವೂ ಆಗಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ ತಮ್ಮ ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡವರು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು.

ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ –

1. ಪ್ರತಿಸಲ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು.
3. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದಂತೆ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು, ನಾಯಿಗೆ ರೇಬಿಸ್ ಬರಬಾರದೆಂದು ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.
4. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯಾದಾಗ ಪಶುವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಬೇಕು.
5. ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯಾದಾಗ ಅವುಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ ಬಾರದ ಹಾಗೆ ಕೈಗವಸು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

6. ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು.
7. ಹಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಮಾಂಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.
8. ಅವುಗಳಿಂದ ಇರಿತ, ಕಚ್ಚುವಿಕೆ, ತೆರೆಯುವಿಕೆಯಾದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.
9. ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಾಗ ಕೈಗವಸು, ಗೌನು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗ್ಲಾಸುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಸ್ರವಿಕೆ ತಮಗೆ ಸಿಡಿಯದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
10. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿವೆಯೇ, ಅವಕ್ಕೆ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಭೇದಿ ಇದೆಯೇ, ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿವೆಯೇ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
11. ಅವುಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆದಷ್ಟು ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಲರ್ಜಿಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು

1. ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಆದಷ್ಟು ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.
2. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಆ ಜಾನುವಾರಗಳಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮೊದಲೇ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3. ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಮುಟ್ಟಿದರೂ ಕೈ, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸೋಪು ಹಾಕಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು, ಬೇಯಿಸಬೇಕು.
5. ನಾನು ಇಂತಿಂತಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಅಂದರೆ, ಇಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂದು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
6. ಆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬೇಕಾದ ರಕ್ತ ಮೂತ್ರ, ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಎಲ್ಲ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
7. ಗರ್ಭಿಣಿ ಇದ್ದಾಗ ಅವಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದ್ದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
8. ವಿಕೃತ ಶಿಶುವಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಬೇಕಾದೀತು.

ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ತರಬೇತಿ ಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಲ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವೂ ಕಲಿಯುತ್ತವೆ. ಉದಾ : ನಾಯಿ, ಚಿಂಪಾಝೀ, ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ವಾಸಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು. ಪಶುವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.

ಕೃಷಿ ಒಕ್ಕಲುತನ

ಕೃಷಿ ಮಾಡುವವರು ತರತರದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು, ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುವುದು, ಪರಿಶ್ರಮದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಯಂತ್ರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಈ ತರಹ ಬೇರೆ – ಬೇರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆ – ಬೇರೆ ತರಹದ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಕೂಡ ಇದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಅವರಿಗೆ (1) ಹುಳ ಹುಪ್ಪಡಿಗಳ ಕಾಟ (2) ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ (3) ಪಕ್ಷಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ (4) ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ (5) ಅಪಘಾತ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇವರಿಗೆ ಹುಳ–ಹುಪ್ಪಡಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೈಮೇಲಿರುವ ಉಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ಎನಕೆಫೆಲೈಟಿಸ್, ರಿಕೆಟ್ಸಿಯಲ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಜ್ವರ, ಪ್ಲೀಯಿಂದ ಇಲಿಗಳ ಮುಖಾಂತರವಾಗಿ ಪ್ಲೇಗ್ ರೋಗ, ಸೊಳ್ಳೆ ಅಥವಾ ಗುಂಗಾಡುಗಳಿಂದ ಡೆಂಗು, ಮಲೇರಿಯಾ ಈ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದು.

ಸಲಿಕೆ, ಗುದ್ದಲಿ, ಪಿಕಾಸಿ ಈ ಮುಂತಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಾಮಾನುಗಳಿಗೆ ಹಲವು ಸಲ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದಿರಬಹುದು. ಆಗ ರೈತರಿಗೆ ಈ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಗಾಯವಾದಾಗ 'ಟಿಟಾನಸ್' ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು. ಹೊಲಗಳಿಗೆ ತಂತಿಯ ಬೇಲಿ ಹಾಕಿದ್ದರೆ, ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಅದೂ ತಾಗಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿತೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆಕುಂಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ದೇಹಬಾಗಿ ಧನುಸ್ಸಿನ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ "ಧನುರ್ವಾಯು" ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರದ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ನರಗಳಿಗೆ ವಿಷವಾಗುವ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯವೂ ಇದೆ. ಗಾಯವಾದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದರೆ ಗಾಯವನ್ನು ಅವರು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೊಳೆತ, ಸತ್ತ ಟಿಶ್ಯುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲೊಬಿನ್ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನಂಜು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರದ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು 5 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹುಳ–ಹುಪ್ಪಡಿಗಳು ಬೆಳೆನಾಶ ಮಾಡುವದೆಂದು ಅವರು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು ಹುಳ ಹುಪ್ಪಡಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವದೇನೋ ನಿಜ, ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ರೈತರಿಗೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು. ಅವುಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಸಲ ಚರ್ಮದ ತರತರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇವರಿಗೆ ಅಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಬರಬಹುದು. ಅರ್ಸೆನೊ ಫಾಸರಸ ಕಾಂಪೌಡದ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕದಿಂದ ಕೆಲವು ಸಲ ಸಿಂಪಡಿಸುವಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ವಿಷವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ Aplastic anamia ಆಗಬಹುದು.



ಹೈಡ್ರೋಕೆಫಲಸ್ – ನೀರ್ತಲೆ

ಇವರು ಧಾನ್ಯಗಳ ಜೊತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆಯಿರುವದರಿಂದ ಅದರ ಹೊಟ್ಟು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಹೊಟ್ಟು, ಧೂಳು, ಶೇಂಗಾ ಪರಾಗ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಬರಬಹುದು. ಈ ಅಲರ್ಜಿಯು ಬಂದರೆ ವಿಪರೀತ ತುರಿಕೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಎಕ್ಸಿಮಾ ಅಂದರೆ ಇಸುಬು, ದಮ್ಮು, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸೀನು, ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಹರಿಯುವಿಕೆ, ಮೈಮೇಲೆ ಗಾದರಿಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಭೇದಿ, ವಾಂತಿ, ಕಿವಿಯು ತುಂಬಿದ ಹಾಗೆ ಅನುಭವವಾಗುವದು. ಹೇಜ್ವರ ಅಂತಲೂ ಬರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೈತಾಪಿಗಳ ಪುಪ್ಪುಸ (Farmers lung) ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಬರಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ. ನಾವು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಇದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನೋಡಲು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಸಣ್ಣ–ಸಣ್ಣ ಚೌಕ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಇದ್ದೇವೆಯೋ ಅದು ಅಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಿಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇದೆ. ಮಾತ್ರೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ತರಹದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ನಿದ್ದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಕೆಲಸವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಈಗ ನಿದ್ದೆ ಬರದಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳೂ ಬಂದಿವೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ನಮಗೆ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇದೆಯೋ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಲೂ ಬರುವಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ. ಅಲರ್ಜಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸದಾಕಾಲ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ, ಕುರಿ, ಮೇಕೆ, ಹಸುಗಳು, ಎತ್ತುಗಳನ್ನು ಮೇಯಿಸಲು ಬಯಲಿಗೆ ಹೋಗುವ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುವ, ಎತ್ತುವ, ಕೊಯ್ಯುವ ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲೇ ಮಾಡುವ ನಮ್ಮ ರೈತ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿ

ಅಥವಾ ಝಳವೂ ಸಹ ಮುಳುವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿರಿಗೆ ನಿರಿಗೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಕಲೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟು ಈ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಅವರ ಅಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅತೀ ಬಿಸಿಲಿನ ಧಗೆಯಿಂದ ಕೆಲವರು ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿಯೂ ಬೀಳಬಹುದು.

ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಂದ, ಎಮ್ಮೆ – ಹಸುಗಳಿಂದ, ಕುರಿ ಮೇಕೆಗಳಿಂದ ಮರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಇಲಿಗಳಿಂದ, ಹಾರಾಡುವ ನೊಣ, ಸೊಳ್ಳೆ, ಫ್ಲೀಗಳಿಂದ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದು.

ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಜಂತುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಂದ, ಲಾರ್ವಾಗಳಿಂದಲೂ ಇವರಿಗೆ ರೋಗ ಬರುತ್ತವೆ. ಮಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ರೋಗಗಳು ಕೇವಲ ರೈತರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅರಲುಗಪ್ಪ ಮಾಡುವ, ಹೆಂಟೆ ಮಾಡುವ, ಗಡಿಗೆ, ಕುಡಿಕೆ, ಮಡಿಕೆ ಮಾಡುವ ಕುಂಬಾರ, ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಗಣಪತಿ, ಪಾಂಡವರು, ಮೂರ್ತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಇವೆಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದು.

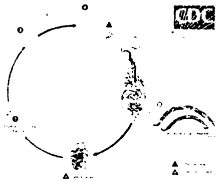
ದಾರದ ಹುಳು ಅಂದರೆ ಸ್ಟ್ರಾಂಗೈಲೋಡಿಯಾಸಿಸ್ ಇದರ ಲಾರ್ವಾಗಳುಮಲದ ಜೊತೆಗೆ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ನಂತರ ನೋವು, ಭೇದಿ, ತುರಿಕೆ, ಗಾದರಿ, ಕೆಮ್ಮು ಇಪೆಲ್ಲ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಕ್ಕಸು ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ (ಇಯೋಸಿನೋಫಿಲಿಯಾ) ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಸಂಶಯಿಸಬಹುದು. ಯಾರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಟಳ ಜಾಸ್ತಿ ಅಂದರೆ ಈ ಮೊದಲೇ ಕ್ಷಯ, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಮಾತ್ರೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ, ಪರರ ಅಂಗವನ್ನು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಸಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ (ಉದಾ – ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡವರು) ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅವರ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ತಗ್ಗಿದವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಕೈ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಟಳ ಕೊಡುವ ಹುಳು ಎಂದರೆ ಸಿಸ್ಟೋಜೋಮಿಯಾಸಿಸ್, ಇದೊಂದು ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿ. ಇದು ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಕುರಿ, ಆಡು, ಹಸು, ಕರು ಹೀಗೆ ಇವಕ್ಕೂ ಕಾಯಿಲೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತಳಿಗಳಿವೆ.

ಇವು ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ಭೇದಿ, ಜ್ವರ, ಆಯಾಸ, ವ್ರಣ, ತುರಿಕೆ, ಮೈ ಮೇಲೆ ಗಾದರಿ, ರಕ್ತವಾಂತಿ, ರಕ್ತಮೂತ್ರ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದಲ್ಲದೇ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಮಾಡುವದೆಂಬ ಖ್ಯಾತಿಯಿಂದ ಕುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಕಕ್ಕಸು ಪರೀಕ್ಷೆ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ, ನಂಜಾವರಿಸಿದ ಭಾಗದ ತುಣುಕಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ (biopsy) ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಕಂಡು

ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಾರದೆಂದು ಕೊಡುವ ಲಸಿಕೆಗಳಿವೆ. ಬಂದರೆ ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡುವ ಮಾತ್ರೆ, ಔಷಧಗಳಿವೆ. ಇನ್ನೆರಡು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹುಳುಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ (1) ಅಂಕಿಲೋಸ್ಟೋಮ ಮತ್ತು (2) ರೌಂಡವರ್ಮ್.



ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ಜೀವನ ಚಕ್ರ

ಈ ಅಂಕಿಲೋಸ್ಟೋಮಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ನಿಕೆಟರ ಅಮೇರಿಕಾನ್ಸ ಮತ್ತು ಅಂಕಿಲೋಸ್ಟೋಮ್ ಡಿಯೋಡಿನೇಲಗಳೆಂದು ಇವು ರಕ್ತಭಕ್ಷಕ ಹುಳುಗಳು. ಮನುಷ್ಯರ ರಕ್ತವನ್ನು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಹೀರಿ ಅವರನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಿಪ್ಪಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದು ಹುಳ 10ರ ರಿಂದ 30,000 ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಇಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಲಾರ್ವಾಕೂಡ ಚರ್ಮಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪುಪ್ಪುಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಆವನ ಕರುಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದರ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಕಕ್ಕಸದಲ್ಲಿ ಕರುಳನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕಕ್ಕಸು ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ, ಪ್ರತಿ ಹುಳು 0.5 ml ದಷ್ಟು ರಕ್ತ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವ ರೈತ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆಲ್ಲ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಈ ಹುಳಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಯೇ ನಂತರ ರಕ್ತಕೊಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನೇಪಾಳದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅವರ ಕಕ್ಕಸು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಇದೇ ಹುಳದಿಂದ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಎಲ್ಲ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಈ ಹುಳುನಾಶಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ, ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತ ಏರತೊಡಗಿತು ಅಂತ ಒಂದು ವರದಿಯಿದೆ.

ಜಂತುಹುಳು ಕೂಡ ಮಣ್ಣಿನಿಂದಲೇ ಬರುವಂತಹದು ಅದು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 10 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಜೀವಂತವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದು ಮನುಷ್ಯರ ಅನ್ನ ಆಹಾರಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿ ನಂತರ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಕರುಳು, ಯಕೃತ್ತು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯರ ಮಲವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದೇ ಗೊಬ್ಬರವೆಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಇದರ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಇವೆರಡೂ ಹುಳಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದಲೇ ಕೊಂದು ಬಿಡಬಹುದು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಉಪಾಯಗಳು :

1. ರೈತಾಪಿ ಹೆಂಗಸರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಕೈ-ಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು, ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಬೇಕು, ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಋತು ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಆಯಾಸ, ಉಬ್ಬುಸ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಾದರಿ, ತುರಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ತಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಉಣ್ಣೆ (ಪ್ಯಾರಾಸೈಟ್) ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅವಕ್ಕೆ ಹುಳಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.
5. ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿದರೆ ಒಳಿತು. ಮಲದ ಗೊಬ್ಬರ ಇದ್ದರೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿದಾಗ ತಮಗೆ ಬರದಂತೆ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಗೊಬ್ಬರ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯ ಕರ್ತೆಯರು (ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿ)

ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರು ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯ ಕರ್ತೆಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಶತ-ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಅನೂಚಾನವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ – ಬೇರೆ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯ ಕರ್ತೆಯರು, ದೇವದಾಸಿಗಳು ಕೋಠಿವಾಲೆ ಹಾಗೂ ಧಂಧೆವಾಲಿ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಈ ತರಹ ಅವರು ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿಗಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳಾಗಿ ಕೆಲವರು ಮಿಲಿಟಿರಿಯ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ. ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ತರಹದ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವಕ್ಕೆ "ಗುಹ್ಯ ರೋಗ"ಗಳೆಂದೂ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗಗಳು ಕೇವಲ ಅವರ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮವಲ್ಲ. ಅವರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಈ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಯಾವವೆಂದರೆ, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಶ್ಯಾಂಕರಾಯ್ಡ್, ಗೋನೋರಿಯಾ, ಲಿಂಫೋಗ್ರಾನುಲೋಮಾ ವ್ಹೆನೆರಿಯಂ, ಗ್ರಾನುಲೋಮಾ, ಇಂಗ್ವೈನ್ಯಾಲೆ, ಹರ್ಪಿಸ್, ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗ, ಕ್ಯಾಂಡಿಡಾ ಎಂಬ ಅಣಬೆಯ ರೋಗ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ, ಮೊಲಸ್ಕಮ ಕಾಂಟೇಜಿಯಸ್, ಅಲ್ಲದೆ ಟೀನಿಯಾ ಕ್ರುರಿಸ್ ಅಣಬೆಯ ರೋಗ, ನಂತರ ಸ್ಕೇಬೀಸ್, ಹೇನು ಈ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು.

ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ವ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಗಾದರಿ, ಜ್ವರ, ಕೀಲುನೋವು ಬಂದು ನಂತರ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 3–15 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವರು ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವ, ಸತ್ತಶಿಶು ಹುಟ್ಟುವದು. ಲಘು ತೂಕದ ಶಿಶು ನಂಜುಯುಕ್ತ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟುವದು. ಶಿಶುವಿಗೆ ಚಪ್ಪಟೆ ಮೂಗು, ವಿಕೃತ ಹಲ್ಲುಗಳು, ದೊಡ್ಡದಾದ ಯಕೃತ್ತು ಗುಲ್ಮ, ಮೊಣಕಾಲು ಮೂಳೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಮೈಮೇಲೆ ಗಾದರಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಗೊನೋರಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ಉರಿಮೂತ್ರ, ಉರಿ, ನೋವು, ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಇದ್ದು, ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಅವರ ಥಿಂಬನಾಳ ಕೂಡ ಬಂದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೂ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ಲಿಂಫೋಗ್ರಾನ್ಯುಲೋಮಾ ವ್ಹೆನೆರಿಯಂ ಬಂದರೆ ಹಾಲ್ಗ್ರಂಥಿಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕೀವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ, ಗುದದ್ವಾರ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಂಜಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಗ್ರಾನುಲೋಮಾ ವ್ಹೆನೆರಿಯಂದಲ್ಲಿ ವ್ರಣಗಳಾಗಿ ರಕ್ತ, ಕೀವು ಒಸರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕ್ಲಾಮೇಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಕಣ್ಣಿಗೂ ನಂಜಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು

ಮೂತ್ರನಾಳಕ್ಕೂ ನಂಜಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಶಾಂಕರಾಯ್ಡದಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದು ವ್ರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಬಂದರೆ ಹೇನು ಮತ್ತು ಕಜ್ಜಿ, ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಕೂದಲುಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಹೇನುಗಳಾಗಿ ತುರಿಸಿಕೊಂಡು ನಂಜೂ ಆಗಬಹುದು. ಕಜ್ಜಿ ಬಂದಾಗ ಕೂಡ ಇದೇ ಗೋಳು.

ಅಣಬೆಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಕ್ಯಾಂಡಿಡಾ ಮತ್ತು ಟಿನಿಯಾ ಕ್ರುರಿಸ್ ಯಾರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೋ, ಎಚ್.ಐ.ವಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹದ ರೋಗ ಬಂದಿರುತ್ತದೋ, ಇಲ್ಲವೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಬಂದಿರುತ್ತದೋ ಮತ್ತು ನುಂಗುವ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೋ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಿದ್ದರೋ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಜಾಸ್ತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಕೂಡ ವಿಪರೀತ ತುರಿಕೆ, ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಟಿನಿಯಾ ಕ್ರುರಿಸ್ ಹೊರ ಜನನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ ತುರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈರಾಣುಗಳ ಹಾವಳಿ ಬಹಳ. ಇವು ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬಾಧೆ ತರುವಂತಹವು. ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಇದು ತಾಯಿಗೆ ಬಂದಿತೆಂದರೆ ಅವಳಿಂದ ಅವಳ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೂ ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ತಾಯಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ತರಹ ಹರ್ಪಿಸ ತಾಯಿಗೆ ಬಂದದ್ದು, ಯೋನಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ, ಯಕೃತ್ತು, ಹೃದಯ ಇವೆಲ್ಲವುಕ್ಕೂ ನಂಜಾಗಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ಫಿಟ್ಸೂ ಬರಬಹುದು. ಸಾಯಲುಬಹುದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಶಿಶುವಿನ ಪುಪ್ಪುಸ, ಕರುಳು, ಜಠರ, ಗುಲ್ಮ ಕೂಡಕ್ಕೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವಾಗ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಚ್.ಐ.ವಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ತಗಲಿದ್ದರೆ, ಅದೂ ಕೂಡ ಬಹಳ ವರ್ಷ ಬದುಕಿ ಸಶಕ್ತವಾಗಿ ಉಳಿಯಲಾರದು.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ನಂಜು ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಜೋತುಬಿದ್ದಹಾಗೆ ವಾರ್ಟುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಅವರಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಏಡಿಗಂತಿ ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಬಹುದು. ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾರು ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಬಹಳ ಗಂಡಸರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ವಾರ್ಟ

ಸಂಭೋಗ ಯಾವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅದು ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ, ನೆಟ್ಟಗರುಳು, ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ, ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ, ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಾಗ ವ್ರಣಗಳು, ತೊಂದರೆಗಳು ಆಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರು ಬಸಿರಾಗುವದೇ ಕಷ್ಟ. ಬಂಜೆಯರಾಗೇ ಇರುವದೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಬಸಿರಾದರೆ ಅಕಾಲ ಹೆರಿಗೆ, ಗರ್ಭಪಾತ ಆಗಿ ಮಗುವು ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಕೂಡ ತರತರದ ದೋಷದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತ, ಅಶಕ್ತ ಶಿಶುವು ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವದೂ ಕಷ್ಟ. ಇವೆಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ, ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಕೂಡ ಇದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ

ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ತಮ್ಮ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸ್ವಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಮಾಜ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೇಶದಿಂದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಿ, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿ, ಮೋಸದಿಂದ ಅವರನ್ನು ವೇಶ್ಯೆಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅವರದು ಎಂದೂ ತಪ್ಪಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಸಲ ಅವರು ಈ ಕೆಲಸ ಶುರುವು ಮಾಡಿದರೆ ಆಯಿತು. ನಂತರ ಅವರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಸುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು, ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವದು ಮೊದಲ ಸಲ ಮಾತ್ರ, ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಅದು ಒಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರೂ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರೆ ಎಂಬುದೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದೇನೆಂದರೆ

1. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವರು ತಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಿರುವ ವಿಟನಿಗೆ ನಿರೋಧ ಕಾಂಡೋಮ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ಅವರು ಒಪ್ಪದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈಗ ಹೆಂಗಸರ ಕಾಂಡೋಮಗಳೂ ಬಂದಿವೆ. ಅವನ್ನು ತಾವೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

   ಉದಾಹರಣೆ : ಒಬ್ಬ ವೈಶ್ಯೆ "ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬರುವ ವಿಟ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದ. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದ ಹಾಗೆ ನಾನು ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು.

3. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಗಂಡಸು ಗುದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನಬಹುದು. ಮೊದಲು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ನಿರೋಧ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

4. ವಿಟ ಪುರುಷ ಕೇಳುವಂತಹವನಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರುವಾಗ ಯೋನಿಯ ಬದಲು ಬೇರೆ ತರಹದ ಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5. ಆಗಾಗ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗ ಬಂದಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

6. ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

7. ರೋಗ ಬಾರದ ಹಾಗೆ ಲಸಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಮೊದಲೇ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆ – ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಲಸಿಕೆ.

8. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ರೋಗ ತಾಕಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಿಫಿಲಿಸಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿದೆ.

9. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅದು ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

10. ಇದು ಯಾರದೋ ಮಗು ಅಂತ ತಿರಸ್ಕಾರ ಭಾವನೆಯಿದ್ದರೆ, ಅದು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲುವದರ ಬದಲು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

11. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದರೂ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಗುವನ್ನೇ ಹಡೆಯಬಹುದು.

12. ಹಣ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸ ಸಿಗುವಂತಹ ಸಂಭವವಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಲಸ ಬಿಡಬೇಕು.

13. ಕೆಲವು ವಿಕೃತ ಕಾಮಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಸಿಗರೇಟಿನಿಂದ ಯೋನಿಯ ಜಾಗವನ್ನು ಸುಡುವದು, ಹೊಡೆಯುವದು, ಉಸಿರು ಗಟ್ಟಿಸುವದು, ಹೀಗೆ ನೋವನ್ನು ನೀಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರಿದ್ದರೆ ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಬಾರದು.

ಗಣಕಯಂತ್ರದ ತೊಂದರೆಗಳು

ಗಣಕಯಂತ್ರ ಈ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೂ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದೆ. ಅದು ಇರದ ಜಾಗವೇಯಿಲ್ಲ. ಐಟಿ ಕಂಪನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಯಂತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ, ಅವರಿಗೆ ಬೋಧಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಟಿಕೆಟ್ ಬುಕ್ ಮಾಡಲು. ರೈಲ್ವೆ ಬಸ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ, ವಿಮಾನ, ನಂತರ ಬ್ಯಾಂಕು, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಕಡೆಗೂ ಇದು ಬೇಕೆ-ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈಗ ಪ್ರತಿತಲೆಗೂ ಒಂದೊಂದು ಗಣಕಯಂತ್ರ ಅನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದು ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ.

ಆಫೀಸು, ಇಂಜಿನೀಯರು, ಪೋಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಈಗ ಕಂಪ್ಯೂಟರನ್ನು ರೈತ ಸಮುದಾಯವು ಅಮೇರಿಕಾ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಸ್ರೇಲಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ನು ಹಲವಾರು ಯುರೋಪಿಯನ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಬಳಸುತ್ತಿದೆ. ಗಿಡ-ಮರ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ, ಗೊಬ್ಬರಕ್ಕೆ, ಕೀಟನಾಶಕ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಲಹೆಗೆ ಈ ಗಣಕಯಂತ್ರವನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ ಅವರೂ ಕೂಡ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾ[illegible] ಕಂಪ್ಯೂಟರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗಣಕಯಂತ್ರ[illegible]ವುದರಿಂದ ಹೆಂಗಸರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಯಾವ ತರಹದ ಪ[illegible]ಮಗಳು ಆಗುತ್ತವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ

1. [illegible]ಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು
2. ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು
3. ವಿದ್ಯುತ್ ಆಯಸ್ಕಾಂತದ ಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಭಾವ. (ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಮೆಗ್ನೆಟಿಕ್ ಕಿರಣಗಳು)

ಈ ವಿದ್ಯುತ್ ಅಯಸ್ಕಂತದ ಕಿರಣಗಳು ಕೆಲವು ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮೇಲೆ ಅಹಿತ ಪರಿಣಾಮಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಿನ್ನೂ ಧೃಡಪಟ್ಟಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ಈ ದೈಹಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಎರಡು ವಿಧ ಒಂದನೇಯದೆಂದರೆ. ಒಂದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗಾಯವಾಗಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು, ಇನ್ನು ಎರಡನೇಯದೆಂದರೆ ಅಪರೋಕ್ಷ ತೊಂದರೆಗಳು.

ಮೊದಲು ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಾದವು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ

1. ತಲೆನೋವು
2. ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ
3. ಹೆಗಲಿನ ತೊಂದರೆ
4. ಮೊಣಕೈ ನೋವು

5. ಮುಂಗೈ ನೋವು
6. ಬೆನ್ನು ನೋವು
7. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ನೋವು

ತಲೆ ನೋವು : ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರಿಂದ, ಇಂತಹ ತಾರೀಖಿಗೆ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟನ್ನು ಮುಗಿಸಲೇಬೇಕೆಂಬ ಗಡುವು ಇರುವುದರಿಂದ ಸದಾ ಮೊನಿಟರ ನೋಡುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅರೆ ತಲೆಶೂಲೆಯೂ ಬರಬಹುದು. (ಟೆನ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು)

ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ : ಸದಾ ಮೊನಿಟರ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಬೆಳಕು ಬಂದಂತೆ (flickering' ..ವುದರಿಂದ, ಕಣ್ಣುರಿ, ನೀರು ಸೋರುವಿಕೆ, ಮಸುಕು ದೃಶ್ಯ, ನೋವು ಬ ..ಹುದು. ಕಣ್ಣು ಒಣ ಒಣ ಆಗಿ ನೀರು ಬತ್ತಿ, ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ಆಗುವುದು. ಕನ್ನಡಕದ ನಂಬರ್ ಏರುವುದು ಕಸೂತಿ, ಚಿತ್ರಕಲೆ ಹವ್ಯಾಸವಿದ್ದವರಿಗೆ ಫ್ರೋಜನ್ ಭುಜ ಕೀಲು (Frozen shoulder) ತೊಂದರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭುಜ/ಹೆಗಲಿಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರದ ಭಾರಬಿದ್ದು, ನೋವು ಬುರತ್ತದೆ.

ಟೆನಿಸ್ ಎಲ್ಬೋ : ಟನಿಸ್ ಆಟವಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆಯಾದರೂ. ಈ ಗಣಕಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷ ಕೆಲಸಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಬರುತ್ತದೆ ಕೈತಿರುವಲು ಆಗುವುದರಿಂದ ಚಪಾತಿ ಲಟ್ಟಿಸುವಾಗ, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಿಂಡುವಾಗ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂಗೆ ... ಟನೆಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್) : ಮುಂಗೈಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ನರವಾಹ ..ಗೆ, ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಸಿರು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಈ ತೊಂದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಈ ತೊಂದರೆಯಿರುವಾಗ ಈ ಮುಂಗೈ ನೋವು ಇನ್ನೂ ತಾಪದಾಯಕ.



ಈ ನೋವು ಬಂದಾಗ ಕೈಯ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಕಡಿಮೆಯಾದ ಹಾಗೆ ಆಗಿ, ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು, ಅಲ್ಲದೆ ಮುಂಗೈ ಮಡಚಿದಾಗ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ, ಸಾಮಾನು ಬಿದ್ದು ಹೋಗಬಹುದು. ಒತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಅಂದರೆ ಒತ್ತು ಶ್ಯಾವಿಗೆ, ಒತ್ತರಳು, ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ "ಟ್ರಿಗರ್ ಫಿಂಗರ್"ದಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ತೋರು ಬೆರಳು ನಡು ಬೆರಳಿಗೆ ನೋವಾಗುವುದರಿಂದ ಬೆರಳು ಚಾಚಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನು ಹಿಡಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗೋಲ್ಫರನ ಸಿಂಡ್ರೋಮ : ಇದರಲ್ಲಿ ಟೆನಿಸ್ ಎಲ್ಬೊದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವಿರುದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಕೈಯಿಂದ ಆಡಿಸುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ನೋವು : ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ, ಗರ್ಭಕಂಠದ ಮೇಲೆ ಗಾಯ, ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಅದಕ್ಕೆ ನೋವು, ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಶಿಶುವಿನ ಭಾರಪೂರುವುದರಿಂದ ನೋವು, ಒಳಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಂಜುಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ನೋವು, ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಣರಗಳಿಗೆ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಕಂಪ್ಯೂಟರದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರಿಗೆ ಒಂದೇ ತರಹ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗಿ ನೋವು ತಲೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸದೆ. ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದಲೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ನೋವು ಬರಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಬೆನ್ನಿನ ಮಣಿಗಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಸವಕಳಿಯಾಗಿ ಭಾರ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ "ಸ್ಪಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್" ಅಂತ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸವಕಳಿ ವಯಸ್ಸು ಏರಿದವರಿಗೆ, ಅಂದರೆ ಮುದುಕರಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದು ಈ ಕಂಪ್ಯೂಟರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಡುವವರಿಗೆ ಬೇಗ ಬರುತ್ತದೆ.

ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ, ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಎತ್ತರ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರದೇಯಿರುವುದು . ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೇ ಸೊಟ್ಟಸೊಟ್ಟಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೊನಿಟರನಿಂದ ದೂರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟ ಬಗ್ಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳವುದು. ಬಗ್ಗಿಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ಬೆನ್ನುನೋವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಗಣಕಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವಮಾಡುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಏನೇನು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ನೋಡಬೇಕಾದರೆ ಮೂಳೆಯ ತಜ್ಞರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದರೆ ಸಾಕು.

ಕೈನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಹೀಗೆ ಒಂದಿಲ್ಲ – ಒಂದು ನೋವಿನಿಂದ ಅವರು ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಯನಾಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವೆಂದು ಅದಕ್ಕೆ

ಮಲಾಮು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಳು. ನಂತರ ಗೊತ್ತಾಯಿತು, ಅವಳ ಬೆನ್ನಲ್ಲಿ ಢಿಸ್ಕ ಸರಿದಿದೆಯೆಂದು, ಈಗ ಅವಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಅರುಣಾಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಕೈನೋವು. ಅವಳು ಕೈಗಳಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕೈಕವಚ – ಚರ್ಮದಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಲಗುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಇದ್ದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಮಧುವಿಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ನೋವು, ಈಗ ಅವಳಿಗೆ ಬಗ್ಗಲು ತೊಂದರೆ, ಅವಳು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಕಾಲರ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೀಗಾದರೆ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಅವಳಿಗೆ ಯೋಚನೆ ಅವಳ ಎದುರಿಗೆ ಅವಳ ಅಜ್ಜ ನೀಟಾಗಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಓಡಾಡಿದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ.

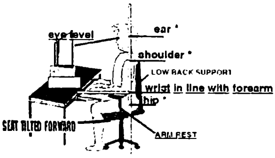
ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಬರಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಅಂದ ತಕ್ಷಣ ಅದು ಕಂಪ್ಯೂಟರಕ್ಕೆಯೇ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ಕೊಂಡು, ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗದೇ ಇರಬಾರದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಬೆನ್ನುನೋವು ಇರುವಾಗ ಅದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಕಂಪ್ಯೂಟರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವಿರುವಾಗ, ಅಡ್ಡತಿಡ್ಡ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಕಾಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು : ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳವುದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ರೆಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವ ಸಂಭವ, ಅಪಧಮನಿ (ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳು)ಉಬ್ಬಿ ಆ ಜಾಗ ಕೆಂಪಾಗುವ ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಬಸಿರಿನ ಭಾರದಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಅಂತೆಯೇ ಅವರು ಕಾಲನ್ನು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಇಳಿ ಬಿಟ್ಟು ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಉಪಾಯಗಳು



* ear shoulder & hip in a straight line

1. ಮಾನಿಟರ ಒಂದು ಮೀಟರ ದೂರವಿದ್ದು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ಆಗಾಗ ಮೇಲೆ, ಕೆಳಗೆ, ಎಡಕ್ಕೆ, ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು, ದೂರದ ಸಾಮಾನುಗಳು ನೋಡಬೇಕು, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಎನಿಸಿದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.
2. ಅನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅತೀ ಭಾರವನ್ನು ಒಬ್ಬರೇ ಎತ್ತುವುದು, ಕುರ್ಚಿಯ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಧಾರ ಪಡಿಸಿದೇ ಇರುವುದು. ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೈ, ಕಾಲು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸೊಟ್ಟ ಸೊಟ್ಟ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾಡಬಾರದು.
3. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕು, ಮಧ್ಯೆ-ಮಧ್ಯೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಒಂದೈದು ನಿಮಿಷ ಅಡ್ಡಾಡಬೇಕು. ಕುರ್ಚಿಗಳಿಗೆ ಆತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುರ್ಚಿಯ ಕೈಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಅಂದರೆ ಅವಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿ ಹಾಕಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿರಬಾರದು (paded) ಕೈಗೆಟುಕುವಂತೆ ಮೌಸು, ಕೀ ಬೋರ್ಡ್ ವಿಶಾಲವಾದ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು. ಮೊಣಕೈ, ಅಂಗೈ ಸರಳ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಕಾಲೂಗಳೂ ಕೂಡ ತೊಡೆಗೆ ಲಂಬ ಕೋನವಿರಬೇಕು (90°-100°)
4. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ, ಮುಂಗೈ ನೋವಿಗೆ, ಉಬ್ಬಿದ ನರಗಳಿಗೆ ನಿಗಾವಹಿಸಬೇಕು. ಉಬ್ಬಿನ ನರಗಳಿಗೆ ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕ್ರೇಪ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ ಹಾಕಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಇಳಿಬಿಡಬಾರದು. ಆಗಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಸಲಹೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ಅಪರೋಕ್ಷ ತೊಂದರೆಗಳು

ಪರೋಕ್ಷ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವಂತೆ, ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯೂ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿ ಮನೆ ತಡವಾಗಿ ಬರುವುದು, ಅಂತೆಯೇ ಅಲ್ಲಿ-ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಊಟ ಮಾ...ಯೇ ಬರುವುದು. ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿಯ ಮಸಾಲೆ ಅತೀ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಮಸಾಲೆ, ಕರಿದದ್ದು, ಊಟಮಾಡುವುದು, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸ್ನೇಹಿತರ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲದ, ನಮಗೆ ಒಗ್ಗದ, ನಮಗೆ ಸೇರದ ಊಟಮಾಡುವುದು, ಅವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಇವೆಲ್ಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಹೆಂಗಸರು ರಾತ್ರಿಪಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಗೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಾವೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉಂಡು, ಮನೆಯವರಿಗೂ ಹೋಟೆಲ್ ಊಟ ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಮನೆಗೆ ಹೋದರೂ ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಇಂಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೆಯೇ ಮಲಗಬಹುದು.

ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಛೇರಿ, ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಲ್ಲಿ, ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಆಗ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಲಿಫ್ಟಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲ, ಲೈಬ್ರರಿ ಹೋಗುವ, ಟಿಕೆಟ್ ಬುಕ್ ಮಾಡಿಸುವ, ಬಿಲ್ಲು ತುಂಬುವ, ಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಖಾಂತರ ಮಾಡಿಬಿಡಬಹುದು.

ಮನೆಗೆ ಹೋದ ನಂತರ ರುಬ್ಬುವ, ಕುಟ್ಟುವ, ಬೀಸುವ ಯಾವ ತಾಪತ್ರಯವಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಣದಿಂದ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಬೆಲೆ, ಆರೋಗ್ಯ.

ಪತ್ರಬರೆಯುವ, ಪೋಸ್ಟಿಗೆ ಹಾಕುವ, ಬೇಸರವಾದರೆ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಇದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲಾ. ಕಂಪ್ಯೂಟರನಲ್ಲಿಯೇ ಹರಟೆ, ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತು, ಪತ್ರದ ಬದಲು ಈ ಮೇಲ್ ಎಲ್ಲವೂ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವ ತರಹದ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಯಾವುವೆಂದು ನೋಡೋಣ

ದಪ್ಪಗಾಗುವುದು : ಅತಿಯಾದ ಕರಿದ, ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಕೊಡುವ, ಸಿಹಿ, ಮಸಾಲೆ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನುವುದು, ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಮಧುಮೇಹ : ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಮಧು ಮೇಹ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿತೆಂದರೆ ಸಾಕು. ಅದು ಎಲ್ಲ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮಣೆ ಹಾಕಿ ಕರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು : ಅತಿಯಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದದ್ದು ತಿಂದು ನಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಪೆಡಸು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅವು ನಮಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ : ತರುತ್ತದೆ. ಇದು ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ಬರುವ ಬದಲು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ, ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಬರಬಹುದು.

ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು : ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೆಚ್ಚಿನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕಾಲು ನೋವು : ದೇಹ ದಪ್ಪಗಾಗುವುದರಿಂದ ಅದರ ಭಾರವನ್ನು ಬೆನ್ನು, ಕೀಲು, ಪಾದ ಹೊರಲಾರದೇ ಮಂಡಿ, ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಬಂದು ಓಡಾಡಲು ಆಗದೆ, ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ ಹಿಂಬಡಿ ನೋವಾಗಿ ಕಾಲು ಊರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ : ವಿಪರೀತ ಮಸಾಲೆಯೂಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಉರಿ, ತಳಮಳ, ವಾಂತಿಯಾಗ ಬಹುದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ : ಬಸಿರು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ವಾಂತಿಯಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಇದು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟದಲ್ಲಿ ನಾರು ಸರಿಯಿರದಿದ್ದರೆ, ಸಾಕಷ್ಟು (ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಕಕ್ಕಸು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಸಿರು ಹೆಂಗಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತೀರಸದೂತವಾದ ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಮಾಸಿನಿಂದ ಬರುವುದು. ಈ ರಸದೂತ ಕರುಳುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೊದಲೇ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು

ಫಿಶರ್ ಮತ್ತು ಪೈಲ್ಸ : ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಕ್ಕಸು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಕೊರೆದುಕೊಂಡು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಕಕ್ಕಸಿಗಾಗಿ ಮುಕ್ಕಿ ಮುಕ್ಕಿ ಪೈಲ್ಸ್‌ಕೂಡ ಆಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ ಬಸಿರು ಹೆಂಗಸರು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಾರಿದ್ದ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನಬೇಕು. ದಿನಾಲು ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಉಪಾಯಗಳೂ (ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿದ್ದರೆ)

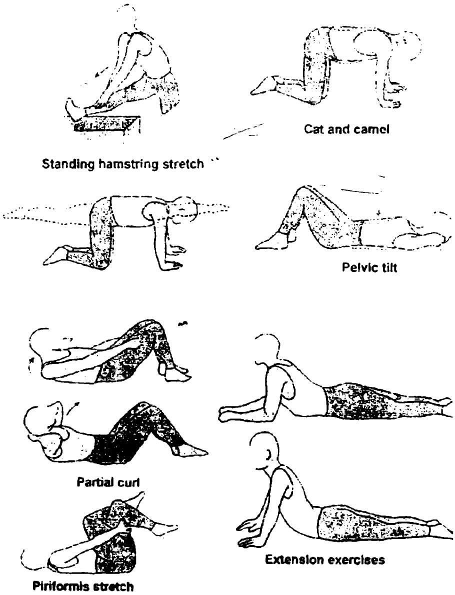
1. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೊರಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದರ ಬದಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ರುಚಿ ಶುಚಿ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕು.
2. ಊಟದಲ್ಲಿ ಉಸುಳಿ ಕಾಳು, ಹಣ್ಣು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ದಿನವೂ ಇರಲೇಬೇಕು. ನೀರು ಸಾಕಷ್ಟು ಕುಡಿಯಬೇಕು
3. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತುವ ಸೀರೆ, ಕಟ್ಟುವ ಪಂಜಾಬಿ ಡ್ರೆಸ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಸಿಡಿಲವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.
4. ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ "ಹೈ ಹಿಲ್ಸ್ ಷ್ಯೂಸ್" ಎತ್ತರ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವ ಬದಲು ಸಮತಟ್ಟಾದ ಚಪ್ಪಲಿಹಾಕಬೇಕು.
5. ಮಸಾಲೆ, ಕರಿದದ್ದು, ಅತೀ ಖಾರದ, ಎಣ್ಣೆಯದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ, ಶುರುವಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
6. ಪ್ರತಿ .2–3 ಗಂಟೆಗೊಂದು ಸಲ ಅಡ್ಡಾಡಬೇಕು ಕಾಲುಗಳ ನರ ಉಬ್ಬಿದ್ದರೆ, ಇಲಾಸ್ಟಿಕ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ ಕಟ್ಟಬೇಕು.
7. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಔಷಧಿ ಕೇಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಕ್ಕಸು ನಿಯಮಿತವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
8. ಈಗ ಮಧುಮೇಹ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯ (ಪ್ರಮಾಣ, ತೂಕ ವೈದ್ಯರು ನೋಡಿಯೇ ನೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.
9. ಈ ಮೊದಲೇ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ರಸ್ತೆ ಸರಿಯಿರದಿದ್ದರೆ ಸ್ಕೂಟರ ಹೊಡೆಯುವ ಬದಲು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಹೋಗುವ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಕು. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಹೋಗಿ ಕುಲುಕಾಡಬಾರದು.
10. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅನುಮತಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಇದ್ದರೆ. ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
11. ದಿನಾಲು ವ್ಯಾಯಾಮ, ತಿರುಗಾಡಲು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ

1. ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಕೆಲ ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಭುಜದ, ಕಾಲಿನ, ಕೈಗಳ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯ
3. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಜಿಮ್‌ದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ದೇಹದ ಮಾಟ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಸಿಕ್ಕದ್ದು ತಿನ್ನಬಾರದು
5. ಮನೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಊಟ ತಂದು–ತಿನ್ನಬೇಕು.
6. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನೋಡುವಾಗ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ ಸರಿಯಿರಬೇಕು.

ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

Low Back Pain Exercises



ಗಣಕಯಂತ್ರದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ವಿಪ್ಲವ

ಗಣಕಯಂತ್ರದಿಂದ ಈಗ ರಾತ್ರಿಯೂ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ. ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಹಗಲೆಂದು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಕೆಲವು ಸಲ ಮಾನಸಿಕ ವಿಪ್ಲವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದ್ವೇಗದ ಜೊತೆಗೆ ಅಧೈರ್ಯ, ದುಃಖ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟ ಹೀಗೆ ಏನೇನೋ ಆಗಬಹುದು.

ವಿಪರೀತ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ನಿಗದಿತ ದಿನದಂದೇ ವರ್ಕ್ ಮುಗಿಸಲೇಬೇಕೆಂಬ ಛಲ, ಒತ್ತಡ, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತವ. ಕೆಲವು ಆ ಒತ್ತಡ ತಡೆಯಲಾರದೇ ನೌಕರಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಹುಚ್ಚರಾಗಬಹುದು. ಜನರ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆಯಲಾರದೇ ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಮನೆಯವರ ಮೇಲೆ ಒದರಾಡುವದು, ಜಗಳವಾಡಬಹುದು, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸ ಬಹುದು. ಒಣಗಿದ ನಾಲಿಗೆ, ವಿಪರೀತ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹಸಿವಾಗದೇಯಿರುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಅತೀಯಾದ ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನ, ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷ ಅಂದರೆ ಮುಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ಅತಿಯಾದ ದಣಿವು, ನಿದ್ದೆ ಬಾರದೇಯಿರುವುದು, ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಆಗಬಹುದು.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಮನೆಗೆ ಬರುವುದು, ನಿದ್ದೆಗೆಡುವುದು ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ "ಊಟವೂ ಬೇಡ, ಏನೂ ಬೇಡ, ಹಾಸಿಗೆಯೊಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು" ಎನಿಸಿ ಮಲಗಿಬಿಡುವುದು.

ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ ಇಂಜಿನೀಯರಿದ್ದರಂತೂ ಮುಗಿದೇ ಹೋಯಿತು. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತೀರ ದಣಿವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಾತ್ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಯು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಈಗ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗ ಬಹುದು, ಇಚ್ಛೆಯು ಹೋಗಬಹುದು ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಆಗದೇ ನಿರಾಶರಾಗಬಹುದು. ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಬರಬಹುದು. ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಕೆಟ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಗಳವಾಗುವುದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ಹಿರಿಯರ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಗೂ ಕಿರಿಯರ ಜೊತೆಗೂ ಕೆಡುವುದು. ಸದಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಬಯ್ದು ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತಡೆಯಲಾರದೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗಿ ತಾವು ಹೋಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮನೆಯವರನ್ನು ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ಗಂಡಸರು ಜೀವಚ್ಛವ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಉಳಿದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅವರು ನಿವೃತ್ತ ಹೊಂದುವುದರೊಳಗೆ ಒಂದು ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಕುರಿ-ಕೋಣ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಂಗಸರೂ ಹಣಗಳಿಸಿದರೆ ಮನೆ ಕಟ್ಟುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೊದಲು ಹಿರಿಯರ

ದೇಣಿಗೆ, ಸಾಲ ಉಳಿತಾಯ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಮನೆಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈಗ ಹಾಗಲ್ಲ, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಹೆಂಡತಿಯಿದ್ದರೆ, ಮನೆಕಟ್ಟಿಸುವುದು, ಸಾಮಾನು ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಎಲ್ಲವೂ ಸುಲಭ, ಹಣಬರುವುದರಿಂದ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಕಟ್ಟಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಡವೆ – ವಸ್ತುಕೊಂಡು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥಿರ – ಚರ ಆಸ್ತಿ ಎರಡೂ ಸಾಧ್ಯ. ಅದೂ ಕೇವಲ ಗಳಿಸುವ ಹೆಂಡತಿಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳಿಗೆ, ಅತ್ತೆ–ಮಾವಂದರಿಗೆ ಯಾತ್ರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇದೆಲ್ಲ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಕಡೆಯಿಂದ ಹಣಬರುವಾಗ, ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳು ತೀರಿದಾಗ ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಯೋಚನೆ ಬರುವುದೂ ಉಂಟು.

ಈಗಿಗ ಎಳೆಹುಡುಗಿಯರು ಗಂಡಸರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತಡೆಯಲಾರದೇ ಫ್ಯಾಶನಿಗೆಂದು ಸೆರೆಕುಡಿಯುವುದುಂಟು. ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಗೆ ವ್ಯಸನ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಹಣ, ವಿದೇಶ ಪ್ರವಾಸ, ಗಂಡು ಹುಡುಗರ ಜೊತೆ ಸಹವಾಸ, ಕಾರು, ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಓಡಾಟ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವರನ್ನು ಕೈ ಬೀಸಿ ಕರೆದು ನಂತರ ಗುಲಾಬಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮುಳ್ಳು ಬರುವಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕೂಡ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತೇನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ; ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗದೇ ತೊಳಲಾಡುವಾಗ, ಕೆಲವು ಸಲ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗ ಬಹುದು, ಈ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಆಮ್ಲದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಸುಡುವುದು ಈ ಮುಂತಾದವುಗಲು ಆಗಬಹುದು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಉಪಾಯಗಳು :

ನಮ್ಮ ಧೈರ್ಯ ನಮಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆದು ಮುನ್ನುಗ್ಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ, ಕೆಲವರು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದರೂ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಅಭ್ಯಾಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ, ಸಂಗೀತ, ವ್ಯಾಯಾಮವು ಇವೆಲ್ಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನುರಿತವರಿಂದ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಖಾಯಂ ಉತ್ತರವಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಖಾಯಂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರವರ ತೊಂದರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯು ಅವರಿಗೇ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇದ್ಯಾವಕ್ಕೂ ಮಣಿಯದಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ತೊರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ **ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ** ಹೋಗುತ್ತೇವೆಂದರೆ ಲಜ್ಜೆ, ಸಂಕೋಚ, ಅಪರಾಧಿ ಭಾವ ಬೇಡ, ತೊಂದರೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುತ್ತವೆ.

ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು

ಮಹಿಳೆ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅವಳು ಎರಡು ಕುದುರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದೊಂದು ಕಾಲಿಟ್ಟು ಸಂಸಾರವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕುದುರೆ ಜೋರಾಗಿ ಓಡಿದರೂ, ತೀರಸಾವಕಾಶ ನಡೆದರೂ ಅವಳು ಬಳಲುತ್ತಾಳೆ. ಎರಡೂ ಕುದುರೆಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಓಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವಳ ಸಂಸಾರ ಕೆಲಸ ಎರಡೂ ಸುಖಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವಕ್ಕೆ ಏನೇನು ಕಾರಣಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಕಾರಣಗಳು

ಮಕ್ಕಳು : ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಮೊದಲು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಗೆ ಅಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯಾಗದು. ಮನೆಯ ಕೆಲಸ, ಆಫೀಸಿನ ಕೆಲಸ ಎರಡನ್ನೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲಳು ಒಂದು ಮಗುವಾದ ನಂತರ ಅವಳಿಗೆ ತಾಪತ್ರಯ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ತನಕ ಯಾರದಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹಾಯವಿದ್ದರೆ, ಅವಳು ಆಗಲೂ ಮನೆ, ಆಫೀಸಿನ ಹೀಗೆ ಎರಡನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲಳು. ಎರಡು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್ ಮಾಡಿಸಲು, ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದಾಗ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ಆಫೀಸಿನ ಕೆಲಸದಿಂದ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲು ಕೊಡದಿದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಳುಕು ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಲಸದವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ವಿಚಾರ ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಕೆಲಸದವರ ಮೇಲೆ ಅತೀ ಪ್ರೀತಿ, ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟು, ಅವರ ಪದ್ಧತಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆಂಬ ಹೆದರಿಕೆ, ಮಕ್ಕಳು ತಾಯಿಯಾದ ತನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಕೆಲಸದವರನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ ಎಂಬ ದಿಗಿಲು, ಇದರಿಂದ ಕೆಲಸದವರ ಮರ್ಜಿಕಾಯುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬರುವುದಲ್ಲ ಎಂಬ ಆತಂಕ, ಹೀಗೆ ನಾನಾತರಹದ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಂದರೂ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲಸದವರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ವ್ಯಭಿಚಾರ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ, ಕಳ್ಳತನ ಕಲಿತ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ : ಗಂಡಸರೇ ಇರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಂಪನಿಯ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಆದರೂ ಕೂಡ ಕೆಲವುಸಲ ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವ, ಡ್ರೈವರ್‌ಗೆ, ಚಾಕರಿಗಿದ್ದ ಗಂಡಸರಿಗೆ, ಕೆಲವು ಸಲ ಹೆದರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ, ಹೊಲದಲ್ಲಿ, ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೆಂಗಸರು, ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಈ ತರಹದ ವಿಚಾರಗಳು ತಲೆಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವೊಬ್ಬರಿಗೆ (ಪ್ರಮೋಶನ) ಮುಂಬಡತಿಗಾಗಿ, ರಜೆಗಾಗಿ, ವರ್ಗಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ, ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳವನ್ನು ಅವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರೆ ಕೆಲಸದಿಂದ ಬಿಡಿಸುತ್ತಾರೆಂಬ ಹೆದರಿಕೆ. ಅದರೂ ಆಗದೇ ಅನುಭವಿಸಲೂ ಆಗದೇಯಿರುವಂತಹದು ಇದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಾಕರಿ ಮಾಡುವ ಅಡಿಗೆಯವರಾಗಿ, ಕೆಲಸದವರಾಗಿ, ಹೊಲ – ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಲಿಯಾಳಾಗಿ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಗತಗಾರ್ತಿಯಾಗಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವರನೇಕರು ಬಸಿರಾಗುವುದುಂಟು, ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖೇದ, ದುಃಖ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಅವರು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಕ್ಕೂ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

3. ಗಂಡ – ಹೆಂಡಿರ ಸ್ಪರ್ಧೆ : ಗಂಡ ಜಾಸ್ತಿಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸರಿ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಹೆಂಡತಿಯು ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಮುಂಬಡತಿಯಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿ ಸಂಬಳ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗಂಡನಿಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸು ತಾನು ಯಜಮಾನ, ಹೆಂಡತಿ ತಾನು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡು, ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮಾತನ್ನು ನಡೆಸುವುದರ ಬದಲು, ಹೆಂಡತಿಗೆ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಕೆಲವು ಗಂಡಸರಿಗೆ ಅಪಮಾನ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಗಳವಾಗಬಹುದು ಈ ಜಗಳ ಕೆಲವುಸಲ ಮಕ್ಕಳ ಎದುರೂ ಆಗಿ ಅವುಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಆಗಬಹುದು.

4. ಮನೆ : ಹೆಂಗಸು ಹೊರಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ದೊಡ್ಡ – ದೊಡ್ಡ ವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಿ, ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ದಣಿದು ಬಂದಿದ್ದರೂ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಮನೆಯ ಆಚಾರ–ವಿಚಾರ ಪಾಲಿಸಬೇಕು, ಹಿರಿಯರ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಅತಿಥಿ ಸತ್ಕಾರ, ಅಡಿಗೆ, ಪೂಜೆ ಇವೆಲ್ಲ ಅವಳಿಂದಲೇ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವಳಿಂದ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಜೊತೆಗೆ ತಿಕ್ಕಾಟ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಡು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದು ಭಯದಿಂದ ಕೆಲಸ–ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ. ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ. ದೈಹಿಕ ಹಾಗು ಮಾನಸಿಕ ಕೆಡಬಹುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಹೆಂಗಸರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭ : ಈಗಿನ ತುಟ್ಟಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸೊಬ್ಬನಿಂದಲೇ ಸಂಸಾರ ರಥವನ್ನು ಎಳೆಯಲಾಗದು. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮನೆ ಕಟ್ಟಿಸುವ. ವಿದೇಶ ಯಾತ್ರೆಯ, ಹಣಕೂಡಿಡುವ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳು ಸುರುಳಿತವಾಗಿ ಆಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಂಡತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ, ತಂಗಿಯ ಮದುವೆ, ತಮ್ಮನ ಓದು ತಂದೆ – ತಾಯಿಗಳ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಶಿಕ್ಷಣ : ಕೆಲವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಂಗಸರು ತುಂಬಾ ಕಲಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಜಾಣರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉನ್ನತ ಪದವೀಧರರಲ್ಲದೇ, ದೊಡ್ಡಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರು ತಾನುಗಳಿಸಿದ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಸಾರ್ಥಕ ಪಡಿಸಲು. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು. ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಶದ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ಹಣಗಳಿಸಬಹುದು. ಅಧಿಕಾರಗಳಿಸಬಹುದು. ಹೆಸರೂಗಳಿಸಬಹುದು.

ಇವೆಲ್ಲವಾದರೂ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೇನಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ದಕ್ಷತೆ : ಮನೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದ ಕ್ಷೇತ್ರ ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ. ಕೆಲವು ಸಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ತೊಂದರೆಗಾಗಿ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ವೇಳೆಗೆ, ಬರಲು ತೊಂದರೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ರಜೆ ಕೇಳುವುದು. ಬೇಗ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವುದು – ಹೀಗೆ ಆಗಬಹುದು. ಎಳೆಯ ಹುಡುಗಿಯರಿದ್ದಾರೆ. ಬಸಿರು ಬಾಣಂತನಕ್ಕೆ ರಜೆ, ಮಕ್ಕಳು ಸಾಕೆಂದು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರಜೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲುಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲು ರಜೆ ಕೇಳುವುದುಂಟು.

ಇದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿರುವ ಇತರರು ಮತ್ತು ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಿಗೆ, ಈ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ನಂಬಿದರೆ ಕೆಲಸವಾಗಲಾರದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಸಹಜ.

ಪದೋನ್ನತಿ : ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಂಬಡತಿಯಾಗುವುದು ಒಂದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ ಆದರೆ ಈ ಪದೋನ್ನತಿಯೇ ಬೇಡ. ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳು, ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಈ ಪದೋನ್ನತಿಗಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಬೇಡ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಅನ್ನಬಹುದು.

ವರ್ಗಾವಣೆ : ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ಕಂಡದ, ಕೇಳರಿಯದ, ದೂರದ ಊರಿಗೆ ಯಾವ ಹೆಂಗಸು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಹೋಗಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ ಹೆಂಗಸು ಹೋದರೆ, ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳು ಕುಸಿದು ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ರಾತ್ರಿ ಕೆಲಸ : ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ರಾತ್ರಿಯಿದ್ದು ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಒಂಟಿಯಿರುವಾಗ ಏನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ತಮಗೇಕೆ ಎಂದು ಮುಖ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಅನ್ನಬಹುದು. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಹೆಂಗಸರೂ ಇಂತಹ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಯಾರಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೆಂಗಸರು ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಉಳಿದವರು "ಅವಳು ಗಂಡಸು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆಂದು" ಅವರನ್ನು

ಹೊಗಳುತ್ತಾರಂತೆ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ, ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ, ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಹೀಗೆ ಹೆಂಗಸರು ಅನೇಕ ತರಹದ ಅತೀ ದೊಡ್ಡ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಅಲಂಕರಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಅತರಹ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಬಿರುದು ಬಾವಲಿಗಳಿಲ್ಲ.

ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಹೆಂಗಸರು ಕೂಡ ಗಂಡಸಿನ ಹಾಗೆ ವಿಚಾರಮಾಡಬಲ್ಲಳು. ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲಳು, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಳು. ಕಲಿಯಬಲ್ಲಳು ಅಂತೆಯೇ ಈಗ ಹೆಂಗಸರು ಎರಡೂ ಕಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡನಿಗೆ, ಹಿರಿಯರಿಗೆ ವಿಧೇಯಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಅತ್ತ ಕೆಲಸದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನಿಗೂ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಧೇಯಳಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಮಹತ್ವದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಕೆಲಸ, ನಿಷ್ಠೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಕಡೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಅಭಿನಂದನೆ, ಪುರಸ್ಕಾರ, ಹೊಗಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಈ ಹೊಗಳಿಕೆ ಅವಳಿಗೆ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ತೊಂದರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅವಳ ಮೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ, ಉತ್ಸಾಹ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ವಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅವಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದು. ಯಾವಾಗ ಅವಳ ಆತ್ಮಬಲ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಜಗಳ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಮನೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಅವಳು ಪದೋನ್ನತಿ ತ್ಯಾಗಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನ ಆಸೆಯನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸಲ ಹತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನ ದುಃಖವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಮನೆಯ ಜನ ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗ ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವಾಗ ಅವಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ದುಃಖ, ನಿರಾಸೆ, ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತನ್ನ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯನ್ನು ದುಃಖವನ್ನು ಅವಳು ಗಂಡನ ಮೇಲೆ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸಹದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ (Depression) ಆಗಬಹುದು. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು. ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯನ್ನು ತಾತ್ಸಾರಮಾಡಬಹುದು. ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಈ ಖಿನ್ನತೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

ಅವಳ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ, ಅವಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು. ಧೈರ್ಯ, ಉತ್ಸಾಹ, ಸಂತೋಷಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಧೈರ್ಯ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಹೆದರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಪರೀತ ಒತ್ತಡ, ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗದಿರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿಸುಡುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳಾಗ ಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬರುವ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (Psychosomatic diseases).

ಈ ಒತ್ತಡಗಳು ಯಾವುದೇ ತರಹದ್ದೂ ಇರಬಹುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ದೈಹಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಕೆಲಸದ ನೋವಿನ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಹೀಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಇರಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಅಪಯಶಸ್ಸು, ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ, ಹೊಸಕೆಲಸ ಹೀಗೂ ಇರಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು

ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಆಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಡ್ರಿನಲ್, ಥೈರಾಯ್ಡ ಮುಂತಾದ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರವಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮಗೆ ರಕ್ತಾದೊತ್ತಡ, ತಲೆನೋವು ಹೃದ್ರೋಗ ಬರಬಹುದು. ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಪ್ರತಿರೋಧಗಳ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮ ನಡೆವಳಿಕೆ ಕೂಡ ಬದಲಾಗುವುದು. ಅತೀ ತಿನ್ನುವುದು. ವ್ಯಸನಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಅತೀ ಖಿನ್ನತೆ ಉದ್ವೇಗ, ಆಗಬಹುದು. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಬಹುದು. ನಿದ್ದೆ ಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಕೊನೆಗೆ ದೇಹ ಸೋತು ಶರಣಾಗಿ ಸಾವೂ ಬರಬಹುದು.

ಟ್ರಿನಿಡ್ಯಾಡದ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ತಡೆಯಲಾರದೇ ಅನೇಕ ಹೆಂಗಸರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆಂದು ಹೇಳಿದ ಒಂದು ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಕೂಡ ಇದ್ದರೆಂದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಕ ಜರ್ನಲ ಕೂಡ ಮಧುರೆಯಿಂದ ಬಂದ ಲೇಖನ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತದೆ. NCRB ಪ್ರಕಾರ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ 34 ಜನ ಆತ್ಮ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸರಾಸರಿ 11. ಈ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಎನ್ನೆಂದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರದೇ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಮೇಲುಗೈ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಗಂಡನ ಜಗಳ, ಅತ್ತೆ-ಮಾವಂದಿರ ಜಗಳ, ಮನಸ್ತಾಪ ಕೊನೆಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಜೊತೆಗೂ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ. ಕೆಲವುಸಲ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹಠ ಸಂಭೋಗ, ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆ, ಇವುಗಳಿಂದ ವ್ಯಸನಿ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು.

ಪರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದ ಹೆಂಗಸರು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ 4 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆಂದು ಒಂದು ಲೇಖನವಿದೆ. ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮರೆಯಲು ಹೆಂಗಸರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಶುರುವು ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರಂತೆ, ತಮಿಳು ನಾಡಿನ ಒಂದು ಲೇಖನದ ಪ್ರಕಾರ ಜಾಗತೀಕರಣದಿಂದ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಬಂದನಂತರ ಖಿನ್ನತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ (2005) ಇದು ಈ ಮೊದಲೇ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದವರು. 2 ಕ್ಕಿಂತ ಮಕ್ಕಳು ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದವರು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಡತನ, ಗಂಡನ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಡೆದಾಟ, ಸೆರೆಗುಡುಕ ಗಂಡ ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಜಾಸ್ತಿ.

ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರನಿಂತ ನಂತರ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಋತುಚಕ್ರದ ಉತ್ತರಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹದರಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಕೆಲಸ, ಆಫೀಸು ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಮಯ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಬೀಡುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹೆಂಗಸರು ಕುಡಿಯಲು ಶುರುವು ಮಾಡಿದರೆ, ಮನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗಂಡಸಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಗಂಡನಿಲ್ಲದ ಹೆಂಗಸರು ಒಂದೇ ಕೈಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಾಗ ಅದು ಅವರು ತಾನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವವರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು ಮಿಚಿಗನದಿಂದ ಬಂದ ಒಂದು ಲೇಖನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ನಡುವಳಿಕೆಯದೂ ತೊಂದರೆಯೆಂದಿಧೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳ ಊಟಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಡೆವಳಿಕೆಯೂ ಸರಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಮದು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಜರ್ನಲ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ಬೇಸತ್ತ ಗಂಡಂದಿರೂ ಕೂಡ ಬೇರೆ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಬಹುದು. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯಾಗಬಹುದು.

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದವುಗಳು ಎಲ್ಲ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತವೆಂದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳೂ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರಿಲ್ಲದ ಮನೆ, ಬಡತನ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಡೆದಾಟ, ಮಕ್ಕಳ, ಹಠಮಾರಿತನ, ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಿವೆ :

1. ಮಕ್ಕಳು : ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಇಂಥವರ ಮಕ್ಕಳು, ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಜನರ ಜೊತೆಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆರೆಯಬಲ್ಲರು.

2. ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಬಹಳ ಜನರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿರುತ್ತದೆ. ಕಲಿತ ಸ್ತ್ರೀ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತಾಳೆ.

3. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆತುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಅಂದರೆ ಇವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಸ್ಥವಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ 1. ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಾಸ್ಥದಿಂದರ ಬೇಕೆಂದರೆ, ಅವಳಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವವರು, ಅವಳಿಗೆ ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲರು ಇರಬೇಕು.

2. ಅವರು ಉಳಿದ ವೇಳೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ, ಗಂಡನ ಜೊತೆಗೆ ಕಳೆಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರಿಚಾರಕರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಆದರ ಸುಪರ್ದಿಯನ್ನು (Supervision) ಮಾಡಬೇಕು.

3. ಇದ್ಯಾವುದೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅರೆಕಾಲಿಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ನೌಕೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ತೇಲಬಲ್ಲದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ

ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಗಂಡಸಿನಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕಿರುಕುಳ ಇದ್ದೇಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ದೈಹಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಇರಬಹುದು, ಮಾನಸಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಇರಹುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಇರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಆರ್ಥಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಕೂಡ ಇರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಇರಬಹುದು.

ಈ ಕಿರುಕುಳಗಳು ಕೆಳವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಶಿಕ್ಷಿತ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ, ಬಡತನವಿರುವಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧರವರೆಗೂ ಆಗಬಹುದು. ಈ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ಜಾತಿ, ಭಾಷೆ, ದೇಶ, ರಾಜ್ಯ ವಯಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಯಾವುದೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ ಕುರೂಪಿಗಳೂ ಕೂಡ ವೃದ್ಧೆಯರೂ ಕೂಡ ಅಲ್ಲದೆ ಮದುವೆಯಾದವರೂ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ ಸೀತೆ ಮತ್ತು ರಾವಣ. ಸೀತೆ ಮದುವೆಯಾದವಳಿದ್ದರೂ ರಾವಣ ಅವಳ ಬೆನ್ನುಹತ್ತಿದ್ದ.

ಮದುವೆಯಾದ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಗಂಡನಿಂದ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಕಿರುಕುಳವಾಗಬಹುದು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ

1. ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸಿಗೆ 7 ಸಲ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಿತ್ತು. ಗಂಡ ಅವಳು 8ನೇ ಸಲ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದರೂ ಅವಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಅವಳನ್ನು ಅವಳ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ರಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು ಕೊನೆಗೂ ಅವಳು ತಾಯಿಯಾದಳು.

2. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಗರ್ಭಜಾರಿದ್ದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿತ್ತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ಮರುದಿನವೇ ಗಂಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದ. ಆಗ ಆತನ ಮಗ ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಜೊತೆ ದಿನಾಲು ಬೆಂಗಾವಲಾಗಿ ಇದ್ದು ಅವಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದನು. ಅಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ತಾಯಿಯನ್ನು 5ನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದರ ಬದಲು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಎಂದು ಗೋಗರೆದನು.

3. ನಂದಿನಿ ಸ್ಪುರದ್ರೂಪಿ ಹೆಂಗಸು. ಆದರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ (ಫಿಟ್ಸ್) ಮಲರೋಗ ಬಂದದಕ್ಕೆ ಅವಳನ್ನು ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಡಲಾಯಿತು. ಇನ್ನೇನು ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆಂದಾಗ. "ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಿದ ಅವಳ ಗಂಡ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಆಕೆಯ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಿದ.

4. ವಾಸವಿಗೆ 4ನೇ ಹಂತದ ಅಂದರೆ ಕೊನೆಯ ಹಂತದ ಸ್ತನದ ಕಾಯಿಲೆ. ಇನ್ನು ಅವಳು ಉಳಿಯಲಾರಳೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಗಂಡ ಅವಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಿದ.

ಈ ತರಹದ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಗಂಡನಿಂದಲೇ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಕಿರುಕುಳವಾಗಬಹುದು. ಈ ಕಿರುಕುಳಗಳನ್ನು ಗಂಡಂದಿರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಹೊಡೆಯುವುದು. ಒದೆಯುವುದು ಚುಚ್ಚುವುದು. ಇರಿಯುವುದು ಮಾಡಬಹುದು, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೈಯ್ಯುವುದು ಹೆದರಿಸುವುದು, ಮಾತು ಬಿಡುವುದು ಅವಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ತೀರ ಚಿಕ್ಕವಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಅವಳ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವುದು. ಅವಳಿಗೆ ಮರ್ಯಾದೆ ಕೊಡದೇಯಿರುವುದು. ಅವಳಿಗೆ ಅನುಕಂಪ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸದೆಯಿರುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಇನ್ನೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಎದುರುಗಡೆ, ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದವರ ಎದುರು, ಬಂಧು, ಬಾಂಧವರ ನೆರೆದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಅವಹೇಳನ ಮಾಡುವುದು. ಟೀಕೆಮಾಡುವುದು, ಏನೂ ಸುದ್ದಿ ಹೇಳದಿರುವುದು ಯಾವುದೇ ಚರ್ಚೆಮಾಡದೇಯಿರುವುದು ಈ ಮುಂತಾದ ಹಿಂಸೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ನಂತರ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಹಣ ಕೊಡದೇಯಿರುವುದು. ಮನೆಯ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಾರುವುದು, ಅವಳನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಹೋಗಲು ಬಿಡದೇಯಿರುವುದು, ಈ ತರಹದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು

ಪ್ರಭಾವೀ ಕಿರುಕುಳ (Influential) ಅಂದರೆ ತನ್ನ ವಿಚಾರವನ್ನೇ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಖ್ಯ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತಾನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅವಳಿಗೆ ಮನೆಯ ಯಾವ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಹೇಳದೇ ತಾನೇ ನಿರ್ಣಯಸುವುದು ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು

ಈ ತರಹ ಮಾಡುವವರಿಂದ ಈ ಮೊದಲೇ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ. ಅದು ಉಲ್ಬಣಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು "ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೋಗು" ಎನ್ನುವುದು. ಅವಳಿಗೆ ಊಟಹಾಕದೇ ಇರುವುದು. ಅವಳ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಮತ್ತು ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಅಂದರೆ ಅವಳನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕಳಿಸದೇ, ಆಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಹಣ ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಇವೆ.

ಇನ್ನೂ ಇಂತಹ ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದರೆ ನೋಡಿ

1. ಮಹಮ್ಮದ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಸುಲ್ತಾನಾಳಿಗೆ ಪರ ಗಂಡಸರ ಜೊತೆಗೆ ಮಲಗು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿನಗೆ 'ತಲ್ಲಾಖ್' ಕೊಡುತ್ತೇನೆಂದು ಹೆದರಿಸುತ್ತಿದ್ದ.

2. ಜಾನ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹೊಡೆದು ಬಡಿದು, ನಂತರ ತನ್ನ ಕಾಮ ತೃಷೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ.

3. ನವೀನ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ನಾನು ನಿನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ, ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಸತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದ

4. ಪಿಂಟೋ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ–ಬೆಳಕು ಹಾಕಿ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಬೆತ್ತಲೆ ಓಡಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ನಂತರ ತಾನು ಸಂಬಂಧ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ, ನಂತರ ಅವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಹೊರಗಡೆ ಯಾರೋ ಅದನ್ನು ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ, ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ, ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದು ಹೇಳುವ ಮೇಷ್ಟ್ರು ಕೂಡ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಿರುಕುಳ ಪದೋನ್ನತಿಗೆ ಇರಬಹುದು. ವರ್ಗಾವಣೆಗೆ ಇರಬಹುದು, ರಜೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ಸುಖ ಸಿಗದೇಯಿದ್ದಾಗ ಇರಬಹುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ ಒಬ್ಬ ಆಫೀಸರ ತನ್ನ ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ವಾಗತಿಗಾರ್ತಿಗೆ ಹೇಳಿದ "ಈಗ ಯಾರ್ಯಾರಿಗೆ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಇರುತ್ತದೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಯಾರೂ ಮುಟ್ಟದ ಹೂವೇ ಬೇಕು" ಅಂತ, ಆದರೆ ಈತನಿಂದಲೇ ಆ ಎಳೆ ಹುಡುಗಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದಲ್ಲವೇ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳವನ್ನು ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ ತೌರಿನಿಂದ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ತಂದಿಲ್ಲವೆಂದೋ, ಅವಳ ಮನೆಯವರು ತನಗೆ ಮರ್ಯಾದೆ ಮಾಡಿಲ್ಲವೆಂದೋ, ಅಥವಾ ಆ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಟ್ಟರೆ ತನ್ನ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯುವದೆಂದೋ ಹೀಗೆ ಏನೋ, ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಕೂಡ ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಿರುಕುಳಗಳೆಂದರೆ

1. ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮೈಕೈ ಸವರುವುದು, ಇಡಬಾರದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೈ ಸವರುವುದು.

2. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯೆಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಂಡು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುದ್ದಿಸುವುದು

3. ಹೊಲಸು ಭಾಷೆ ಅಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು, ಚುಡಾಯಿಸುವುದು

4. ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯ ಜನನಾಂಗ ಕೂಡ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 4 ಘಟ್ಟಗಳಿವೆ.

ಮೊದಲ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಕ್ಲೈಟೋರಿಸ ಅಂದರೆ ಅವಳ ಭಂಗಾಕುರ ಕೊಯ್ಯುವುದು ಇದರಿಂದ ಅವಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಸುಖಃ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಲೇಬಿಯಾ ಮೇಜೋರಾ ಮೈನೋರಾ ಕೊಯ್ಯುವುದು ಇದರಿಂದ ಅವಳು ಸಂಬಂಧ

ಮಾಡುವಾಗ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನಂತರ 4ನೇಯ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಕೆಳಭಾಗ ಕೊಯ್ಯುವುದು. ಇದರಿಂದ ಅವಳು ಸಂಬಂಧ ಮಾಡುವವರಿಂದ ನರಕಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಲ್ಲದೆ. ಹೆರಿಗೆಯು ಸಹ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವಳು ಪರ ಗಂಡಸರ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಹಳ ನೋವಾಗುವುದೆಂದು ಎಂದೂ ಮಾಡಲಾರಳು. ಗಂಡನ ಜೊತೆಗೆ ನಿರ್ವಾಹವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿ ಈ ಯಾತನೆ ಎಂದು ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡುವಳು ಆದರೆ ಗಂಡನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸುಖಿಸಿಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಜಾಗ ಸಣ್ಣಗಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕುಗ್ಗಿರುವುದರಿಂದ.

5. ಹೆಂಗಸರ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡುವುದು. ಇದು ಕೆಲವು ಸಲ ಒಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಇರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಲ ಹಲವಾರು ಜನ ಸೇರಿ ಹಠ ಸಂಭೋಗ' ಮಾಡಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕಾಯಿದೆಯ ಪ್ರಕಾರ ರೇಪ್ ಅಥವಾ ಹಠಸಂಭೋಗ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿದ್ದಾಗ ಆಗುತ್ತದೆ.

1. ಹೆಂಗಸಿನ ಸಮ್ಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡುವುದು
2. ಸಮ್ಮತಿಯನ್ನು ಬೆದರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು
3. ಅವಳ ಜೀವಕ್ಕೆ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಿ ಮಾಡುವುದು
4. ಅವಳ ಗಂಡನೆಂದು ನಂಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದು
5. ಅವಳ ವಯಸ್ಸು 16ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಾಗ ಸಮ್ಮತಿಯಿದ್ದರೂ ಮಾಡುವುದು (ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ)

6. ಅವಳಿಗೆ ಮದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಿ ನಂತರ ಸಮ್ಮತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಮಾಹುವುದು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಅದು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜನನಾಂಗ ತೋರಿಸುವುದು ಅವರು ಬಟ್ಟೆತೆಗೆಯುವಾಗ ಕದ್ದು ನೋಡುವುದು. ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಅಶ್ಲೀಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಸ್ವರತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳವುದು. ತಮ್ಮ ಕಾಮತೀಟೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಲ. ಒಂದಾದರೂ ಈ ತರಹದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ತೀಟೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಅಶ್ಲೀಲ ಮಾತು ಬಸ್ಸಿನ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಣಗಿಸುವಂತೆ, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜನನಿ ಬಿಡ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರು ತಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತೋ ಅಷ್ಟು ಮೈ ಸವರುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದಟ್ಟ ಜನ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ. ಅದು ಗೊತ್ತೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವುಗಳು

ಆಗದಂತೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಠ ಸಂಭೋಗ ಆಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ಐ.ಪಿ.ಸಿ. ಯ ಪ್ರತಿ 354 ದ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ ಎಂದರೂ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮುಸಲ್ಮಾನ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮೇಲೆ ಹಠ ಸಂಭೋಗ ಆದಾಗ, ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮನೆಯ ಜನರೇ ಅವಳ ತಪ್ಪಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆಕೆಯನ್ನು ಕೊಂದು ಬಿಡುತ್ತಾರಂತೆ.

ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಒಂದು ವೀಕ್ಷಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ 33% ಹೆಂಗಸರು ಗಂಡಂದಿರಿಂದ ಹೊಡೆಸಿಕೊಂಡು. ಅವರ ಕಾಮತೃಷೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿದ್ದರೆ, ಕೇಪಟೌನ್‌ನಲ್ಲಿ 11% ರಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರು ಗಂಡಂದಿರ ಹಠ ಸಂಭೋಗದಿಂದಲೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಬೇಡವಾದಾಗ ಹೆಂಗಸರು ಋತುಮತಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆಂದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು. ಜಾರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ 99380 ಜನ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಸರ್ವೇಮಾಡಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ 40% ಹೆಂಗಸರು, ತಮ್ಮ ಗಂಡಂದಿರು ತಮಗೆ ಕಪಾಳಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಬಡಿಗೆಯಿಂದ ಬಡಿಯುವುದು, ಒದೆಯುವುದು, ಹೊಡೆಯುವುದು ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕುಗ್ಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹಿಂಸೆ ಹೆಚ್ಚು – ಹೆಚ್ಚು ಆದಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚು – ಹೆಚ್ಚು ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಗಂಡಸರು ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು ತಮ್ಮ ಪೌರುಷದ ಪ್ರತೀಕವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೆಂಗಸರೂ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಂದಿರು ಹೆಂಡಂದಿರ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವನ್ನೇ ಸಂಶಯಿಸಬಹುದೆಂದು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ.

1. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಕೆಲಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲೀ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ, ಅದು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ, (ಡಿಪ್ರೆಶನ್) 70% ದಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಗಂಡನ ಹೊಡೆತ ಬೈಗುಳ, ಚುಚ್ಚುವುದು ಇವುಗಳಿಂದ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ನಿಕರಾಗುವದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಖಿನ್ನತೆ ಎಳೆಯ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿಯೂ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿತ್ತು.

2. PTSD - Post traumatic Stress disorder - ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದ ನಂತರ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ವಿಪ್ಲವತೆ, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ಈ ನೋವಿನ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಠಸಂಭೋಗದಿಂದ 50% – 75% ದ ವರೆಗೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆಯೆಂದು ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಝಿಲಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸರ್ವೇದ ಪ್ರಕಾರ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ

ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಬಹುದು. ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೂ ಇರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಕಾಯಂ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟ ದೋಷಯುಕ್ತ ಭಾವನೆ. ಅಸಹಾಯಕತೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಹೀಗೆ ತರತರದ ಭಾವನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೆದರಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಪುರುಷ ದ್ವೇಷಿಯಾಗಬಹುದು ತಪ್ಪಿಲ್ಲದವರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸಬಹುದು.

3. ಆ ದುಃಖವನ್ನು ಮರೆಯಲು ಮಾದಕ ಮಾತ್ರೆ, ಸೆರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗಬಹುದು. ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ಪರಿಣಾಮ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ನಮೂನೆ ಆಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ದೇಹ ಅಪವಿತ್ರವಾಯಿತೆಂದು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೇ ತಿರಸ್ಕಾರವಾಗಿ ಪ್ರಾಣತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜನ ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಮರೆಯಲು ಸುರಾಪಾನ ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ತಮ್ಮ ದೇಹ ದಂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜನ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ. ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಸರ್ವೇಯ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು ಮರೆಯಲು ಹೆಂಗಸರು ಕುಡಿಯುವುದು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಈ ವ್ಯಸನದಿಂದಲೇ ತಿರುಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದಿದೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು ಮರೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಮಧುಮೇಹ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ ಕೂಡ ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮದುವೆಯಾದರೂ ಕೂಡ ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಬಾಳ್ವೆ ಮಾಡಲು ಹಳೆಯ ಗಾಯ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

4. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು.

ಈ ಹಠಸಂಭೋಗದಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ತರತರದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಬರಬಹುದು. ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಗೊನ್ನೊರಿಯಾ, ಲಿಂಫೋಗ್ರಾನುಲೋಮಾಗಳೂ, ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ, ಶ್ಯಾಂಥರಾಯ್ಡ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೆಂಗಸಿಗೆ ವ್ರಣ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಇವೆಲ್ಲ ಆಗಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸಲ ನಂಜಿನಿಂದ ಕಟಿಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೀವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

5. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಥೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಬರುವುದು. ಅರೆತಲೆ ಶೂಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅನಿಯಮಿತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದು.

6. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರ ಹರಿಯುವ, ಕರುಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಈಗೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ 13 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯು ತನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣ ಬೇಕೆಂದು ಬೆರಳಚ್ಚುಗಾರ್ತಿಯಾಗಿ

ಸಂಜೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಗ 4–5 ಜನ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅವಳ ಜತೆ ಹಠ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವಳ ಯೋನಿ ಹರಿದು, ಕರುಳು ಕೆಳಗೆ ಜೋತು ಬಿದ್ದಿತು. ಹುಡುಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಡೆಯಬಾರದೆಂದು ಅವಳ ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಹುಡುಗಿ ನಂಜಿನಿಂದ, ಶಾಕ್‌ದಿಂದ ಸತ್ತೇಹೋದಳು.

ಕೆಲವು ಸಲ ಹೆಂಗಸರು ಸಿಟ್ಟಾಗಿ ಅದೇ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ತನಗೆ ಅಪಮಾನ ಮಾಡಿದವರನ್ನು ಕೊಂದದ್ದು ಇದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಘಟನೆಗಳು ಸರ್ವೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕಂಡು ಬಂದದ್ದೇನೆಂದರೆ

1. ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳದಿಂದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ.
2. ಕಿರುಕುಳ ನಿಂತರೂ ಅದರ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮ ಬಹಳದಿನ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.
3. ಕಿರುಕುಳ ಜಾಸ್ತಿಯಾದ ಹಾಗೆ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ತಾರಕ್ಕೇರುತ್ತವೆ.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯ

ಈ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲವೆ? ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಈ ತರಹದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವೂ ಇದೆ. ಅವು ಯಾವುದೆಂಬುದು ನೋಡೋಣ

1. ಈ ಕೆಲಸ ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಶುರುವಾಗಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ತಾಯಿ–ತಂದೆ–ಅಜ್ಜಿಯರು ಈ ಮಾತನ್ನು ತಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಯೇ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯೀಕರಣದಿಂದ, ಜಾಗತೀಕರಣ (ಗ್ಲೋಬಲೈಝೇಶನ್) ದಿಂದ ನಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

2. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಗಂಡಸರ ವ್ಯವಹಾರ ತಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಇದೆಯೇ, ಕಾಮವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು

3. ಹಾಗೆ ಇದ್ದರೆ ಆ ಕಾಮ ಮುಂದುವರೆಯುವ ಮೊದಲೇ ಚಿವುಟಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿಬಿಡಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬಾರದು ರಹಸ್ಯಮಾಡಬಾರದು.

4. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

5. ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾನೂನು ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಯಾವ ತೊಂದರೆಗೆ

ಯಾವ ಶಿಕ್ಷೆ ಅನ್ನುವಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರದಿದ್ದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೂ ಕಾನೂನು ಇದೆಯೆಂಬುದಷ್ಟಾದರೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

6. ಹೆಂಗಸರ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ ತಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ವಿಳಾಸ ಫೋನ್ ನಂಬರ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

7. ಈ ತರಹ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಬಂಧವಾದರೆ, ಗರ್ಭನಿಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು. ಗರ್ಭಪಾತವಿದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ, ಎಚ್.ಐ.ವಿ.ಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗದ ಹಾಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಿಶೋರಿಯರಿಗೆ, ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರೇ ನಾಳಿನ ಮಹಿಳೆಯರು.

8. ಗಂಡಸರ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯವಹಾರ ವೃತ್ತಿಪರ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟಿರಬೇಕು. ನೆಲಮಾಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ, ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬರೇ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗವಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಯಾರಿದ್ದಾರೆ. ಭದ್ರತೆಯಿದೆಯೇ, ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬನೇ ಗಂಡಸು ಇರುವ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಹೋಗಬೇಕು, ಇಲ್ಲವೆ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಕು. ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಿ ಹೋಗಬೇಕು.

ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಏನು?

ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ ಸಂಘ – ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಕೂಡ ಅವರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ, ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ

1. ಸ್ವಯಿಚ್ಛೆಯಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಬಂದ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ, ಅರೆಕಾಲಿಕ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಬಂದವರಿಗೆ, ಕಾಯಂ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಬಂದ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡಬೇಕು.

2. ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚನೆ, ಸುತ್ತೋಲೆ ಇರಬೇಕು

3. ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿರಬೇಕು (ಕಛೇರಿಯ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿ) ಗಂಡಾಂತರ ಕಾರಿ ಎಂದು ನಿಯಮ ಹಾಕಬೇಕು

4. ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ಜಾಗ ಕೊಡಬೇಕು

5. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ "ಲೈಂಗಿಕಕುರುಕುಳ ನಿಷೇಧಕ್ಕೆ" ಕಾನೂನು ಇದೆ. ಈಗಾಗಲೇ

ಅದು ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ.

ತಕರಾರು ದಾಖಲು ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ :

1. ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತರಹದ ತೊಂದರೆ ಬಂದರೆಂದು ಒಂದು ಅಧಿಕಾರ ಸಭೆ (ಕಮಿಟಿ) ಇದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 50% ಜನರಾದರೂ ಹೆಂಗಸರು ಇರಬೇಕು.

2. ಇದನ್ನು ಅಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

3. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

4. ತಕರಾರು ಕೊಟ್ಟ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಬಲಿಪಶುವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು, ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು.

5. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಈ ತರಹ ತಕರಾರು ಬಂದರೆ ಅವನ್ನು ಧೃಡೀಕರಿಸಿ ವಿಚಾರಿಸಿ, ನಿರ್ಣಯಿಸಿ, ನಂತರ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

ಸೌಲಭ್ಯ ಒದಗಿಸುವುದು

1. ಹೆಂಗಸರ ಹಕ್ಕುಗಳ ಅದರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಪುಸ್ತಕವಿಡಬೇಕು.
2. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹೆಂಗಸಿಗೆ 3ನೇಯ ಪಾರ್ಟಿಯ ತರಹದ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಕೆಲಸಗಾರರ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು.

4. ಸುಪ್ರೀಮ ಕೋರ್ಟ್‌ನ ಆದೇಶದ ಪ್ರಕಾರ ಈ ತರಹದ ತೊಂದರೆ ಬಂದರೆ. ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ನಿವಾರಿಸುವ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸೌಲಭ್ಯ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಕೆಲಸ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟದ್ದು, ಇದು ನಮಗೆ ಅಸಂಬದ್ಧ ಅನ್ನಬಾರದು.

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಏನು?

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀ ಈಗ ಗಂಡಸಿಗೆ ಹೆಗಲುಕೊಟ್ಟು, ಅವರಂತೆಯೇ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಈಗ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಗಂಡಸಿನ ಹಾಗೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಒಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಅದಲ್ಲದೆ, ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಅತೀ ಭಿನ್ನವಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಒಂದು ಅವಳು ಮಾಡಬೇಕು, ಅದೇನೆಂದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದು. ಹಡೆಯುವುದು. ಶಿಶುವಿಗೆ ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಗಂಡಸರಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆಂಗಸರಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅನೇಕ ತರಹದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಅವಳ ಪಾಲಿಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಗಂಡಸಿಗೆ, ಮನೆಯ ಯಜಮಾನನಿಗೆ, ಹಣವನ್ನು ತಂದು ಮನೆಯ ಜನರನ್ನು ಸಾಕುವ ಗಂಡನಿಗೆ, ಹೆಂಗಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಕೂಲವರ್ತಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು, ಅತ್ತೆ–ಮಾವ, ಗಂಡ ಎಲ್ಲರೂ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಂಗಸರು ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಾತ್ರಗಳು ಬೇರೆ–ಬೇರೆ ಯಾಗುತ್ತಲಿವೆ.

ಕೆಲವೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು ದುಡಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಹಣದ ಅಡಚಣೆ ಸಾಲದಭಾರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾದಿನಿಗಳ ಮದುವೆ, ಮೈದುನರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಹಿರಿಯರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹೀಗೆ ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಹಣಸಾಲದೆ ಹೆಂಗಸು ದುಡಿಯಲು ಹೋಗಬಹುದು.

ಆದರೆ ಈಗೀಗ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಒಂದಲ್ಲ, ಎರಡಲ್ಲ, ಪದವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪದವಿಯನ್ನುಗಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸ್ವಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೋಗಬಹುದು. ಯಾರು ತಮ್ಮ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಾರೋ. ಅವರಿಗೆ ಕೆಲಸ ಸಂತೋಷತರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜನ್ಮ ಸಾರ್ಥಕ ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಂದರೆ ಬೇಡ ಬೇಡ ಎಂದು ಮನಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಮನೆಯ ಅಡಚಣೆಗಾಗಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಅವರಿಗೆ ಕೆಲಸ ಭಾರವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಂಗಸು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದರೂ, ಅಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರು, ಇತರ ಹೆಂಗಳೆಯರು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಕೆಲಸದ ಬಾಸ್ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಹೆಂಗಸರೂ ಇರಬಹುದು. ಇಲ್ಲದೆ ಗಂಡಸರೂ ಇರಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು, ನೋಡಿಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಸಲ ಹೆಂಗಸರು ತೀರ ಮೆತ್ತಗೆ ಇದ್ದರೆ. ಅದರಿಂದ ಉಳಿದವರು ಜಾಸ್ತಿ ಕೆಲಸ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಮಾತನಾಡಲು ಧೈರ್ಯಸಾಲದೆ, ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಪರವಾಗಿ ಯಾರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೋ. ಅವರಿಗೇ ಜೋತುಬೀಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು

ಸಲ ಅಪಾರ್ಥವಾಗಿ ಅವರ ಸಂಸಾರ ಒಡೆಯಬಹುದು. ದುಡಿಯುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋರಾಗಿರಬೇಕು. ಬೇಕು ಬೇಡ ಎನ್ನಲು ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು.

ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಕೆಲಸ ಜಾಸ್ತಿಯಿರುವಾಗ ಮನೆಗೆ ಬರುವುದೇ ತಡವಾಗ ಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಅವಾಂತರವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲಸದ ವೇಳೆ ರಾತ್ರಿಯಿದ್ದರೆ. ಒಬ್ಬರೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಅದೂ ಭಯವಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಗಂಡಸರು ಲೋಕಾಭಿರಾಮವಾಗಿ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದುಂಟು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಸಿನಿಮಾ ನಟಿಯ ಬಟ್ಟೆ, ಭಾಷೆ, ಹಾವ, ಭಾವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ, ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಿ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಸಲ ಗಂಡಸರ ಜೊತೆಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಒಬ್ಬನೇ ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗವೂ ಬರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ತಾವು ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಹೆಂಗಸು ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅವಳ ಕೈಕೆಳಗೆ ಗಂಡಸರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಜಾಣ್ಮೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದೇ ಹೆಂಗಸರು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ತಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನು ತನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಇತರ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಅಳಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಗಂಡಸಿನ ಹತ್ತಿರವೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡವರು ಅದನ್ನು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು ಗಂಡಸಿದ್ದರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಅಲ್ಲಿ ಏನೇನೋ ದೋಷವಿರದಿದ್ದರೂ ಅಪಾರ್ಥವಾಗಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ ಹೆಂಗಸರು ತಾವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಕೆಲವು ತರಹದ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಅದೇನೆಂದರೆ

1. ಮುಖ್ಯಸ್ಥನ ಕೊಣೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟೇ ಹೋಗಬೇಕು.

2. ಕೆಲಸ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಅಥವಾ ಸುಮ್ಮ ಸುಮ್ಮನೇ ಅತೀ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ. "ನನಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಕಲಿಯಬೇಕು.

3. ಏನಾದರೂ ಹೇಳುವುದಿದ್ದರೆ, ತಾವೇ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಲುವಾಗಿ ಹೇಳಲೆಂದೇ, ಯಾರೂ ಕುಳಿತಿರುವುದಿಲ್ಲ.

4. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಜಾಗ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ವಿನಃ ನಮ್ಮ ಸುಖ ದುಃಖ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ತಾಣವಲ್ಲ.

5. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ತಪ್ಪು-ತಡೆಗಳಾದರೆ, ತಪ್ಪಾಯಿತು. ಕ್ಷಮೆಯಿರಲಿ. ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸರಿಯಾಗಿ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು 'ಹೆಂಗಸರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಂದು ತಪ್ಪು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ, ಅಂತ ಅನ್ನಬಾರದು.

6. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಡಸರು ಹಾಸ್ಯಚಟಾಕಿಗಳನ್ನು ಹಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವರು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ನಗುತ್ತ ತೇಲಿಸಿಬಿಡಬೇಕು.

7. ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರ್ಥವಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಹೊರಗಿನವರು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಂಗಸರಿರೇ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಹೆಂಗಸರನ್ನೇ ಮುಂದೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಡಲು, ಸ್ವಾಗತಿಸಲೂ, ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಇಂತವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮಾಡಿ.

ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಜನರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸು ಹೇಳಿದರೆ. ಜನ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕರುಣೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೆಂಗಸರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಕರುಣೆಯಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಅವರು ಹೆಂಗಸಿನ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು.

ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸೊಬ್ಬಳಿದ್ದರೆ. ನಾಲ್ಕು ಜನ ಅವಳನ್ನು ನೆನಪಿಡುತ್ತಾರೆ. ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಾತನಾಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೆಂಗಸೆಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಅಂತಏನಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ಮನೆಯ ಅಂದರೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ವಿಚಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ. ಸ್ತ್ರೀಯೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಕೆಲವು ತರಹದ ಬದಲಾವಣೆ ಅಂದರೆ ನಡುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಮಾತಿನಲ್ಲಿ, ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಗಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ, ಹೊರಗಡೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಗುನಗುತ್ತ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು "ಹೊರಗೂ ಕೆಲಸ ಮನೆಗೆ ಬಂದರೂ ಕೆಲಸ" ಎಂದು ಗೊಣಗಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿಬಾಯಿಸಬೇಕು.

ಗಂಡನಿಗೆ ಹೆಂಡತಿಯಾವಾಗಲೂ ಹೊರಗೆಯೇ ಇದ್ದರೆ ಬೇಸರ ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಆತ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಂಡತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ವೇಳೆ ಕಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ

ಹೆಂಡತಿ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆತನ ಕಷ್ಟ-ಸುಖ ಕೇಳಲು ಅವಳು ಸಿಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಂಡಸು ಸುಖ ಅರಸಿ ಹೊರಗೆಯೇ ಹೋಗಬಹುದು. ತನ್ನ ದುಃಖ ಕಳೆಯಲು ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯು ಆತನ ಜತೆ ವೇಳೆ ಕಳೆಯಬೇಕು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ತಾಯಿಯು ತಮ್ಮ ಜೊತೆಯಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತವೆ. ತೀರ ಚಿಕ್ಕವಿದ್ದರಂತೂ ಅವು ಹಟವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ತಾಯಿಯು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ. ಅವು ಹಟಮಾರಿಯಾಗ ಬಹುದು. ಮೊಂಡತನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅದಕ್ಕೆಯೇ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಯು ತನ್ನ ಕೆಲವು ವೇಳೆಯನ್ನು ಗಂಡ-ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಕಳೆಯಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ಹಾಳು ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದರ ಬದಲು ಅದೇ ಹರಟೆಯನ್ನು ಗಂಡ-ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಕಳೆಯಬೇಕು ಅವರನ್ನು ಸಂತೃಪ್ತ ಪಡಿಸಬೇಕು.

ಮನೆಗೆ ಬಂದನಂತರ ಆಫೀಸಿನ ವಿಚಾರವನ್ನೇ ಮಾತನಾಡುವುದು. ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೇಳುವುದು. ತಿರುತಿರುಗಿ ಅದನ್ನೇ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಎರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಮನೆಯ ಜನರಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಗೆ ಬಂದನಂತರ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ವಿಚಾರ, ಹಿರಿಯರ ಜೊತೆ ಮನೆಯ ವಿಚಾರ, ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಿಚಾರ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅವರಿಗೂ ಸಮಾಧಾನ.

ತಾಯಿಯಾಗಿ, ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ, ಸೊಸೆಯಾಗಿ, ಮಗಳಾಗಿ ಅವರು ಏನ್ನನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೋ, ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಲು ತವಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೇಷ್ಟೇ ಸಣ್ಣ ವಿಚಾರವಿದ್ದರೂ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೇಳಬೇಕು. "ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಹೇಳು, ಅಜ್ಜಿಗೆ ಹೇಳು" ಕಳಿಸಿಬಿಡಬಾರದು. ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಅವರೇ ಮಾಡಿದರೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೃಪ್ತಿ, ಇದೇ ರೀತಿ ಗಂಡನೂ ಕೂಡ ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ಏನನ್ನೋ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದರೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಕಾಫಿ ಮಾಡುವದಿದ್ದರೆ, ತಾವೇ ಮಾಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ಕೆಲಸದವರ ಕೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿ ಕಳುಹಿಸಬಾರದು, ಕಾಫಿ ಇಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ವಿಚಾರ, ಗಂಡನಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಫಿಗಿಂತ, ಹೆಂಡತಿಯ ಸಾನಿಧ್ಯ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ, ಹೊರತು "ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಫಿಯನ್ನು ತಾನೇ ಏಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬಾರದು ಅಂತ ಅನ್ನಬಾರದು".

ಆಫೀಸಿನ ಗೌಪ್ಯವಿಚಾರವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡನಿಗೆ ಹೇಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಿ ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

ತಾನಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ - ತನ್ನ ಅತ್ತೆ - ಮಾವರಾಗಲೀ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಾಗಲೀ ಮನೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ, ಅವರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಅವರಿಗೂ ತಿಳಿಯದಂತೆ, ಜನ ಸೇರಿದಾಗ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ಹೇಳಿದರೆ ಅವರಿಗೂ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. "ಅದರ ಬದಲು ಅದು ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಮಾಡಲೇ

ಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅದರ ಮನ ನೋಯುವ ಮಾತನ್ನು ಆಡಬಾರದು. ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಆಡಬಾರದು.

ಗಂಡ-ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ವೇಳೆ ಕಳೆಯಲು ಕೆಲಸದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು. ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಮರೆತು ಆಗಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿಗೆ ಹೋದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸ್ವಕಾರ್ಯ. ಮನೆಯಕಾರ್ಯ ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ರಜೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ, ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವೇಳೆಯನ್ನು ಕಳೆದ ಹಾಗೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ತರಹ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಮನೆಯನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಇಲ್ಲವೆ ಸುಪರ್ದಿಯಿಂದ ನೋಡುವ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಯಾತ್ರೆ. ಪ್ರವಾಸ, ದೇವತಾಕಾರ್ಯ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಅವರು ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೂ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿದ ಹಾಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೂ ಅವರ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರವಾಸಗಳಿಂದ ಬಂದಮೇಲೆ ಅವರಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹ, ಸಂತೋಷ, ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಬರುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟೇ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಯೂ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಕೆಲಸಮಾಡಿದರೂ, ಕೆಲವು ಸಲ ಕೆಲಸ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ದಣಿವು. ಆಯಾಸ. ಅಶಕ್ತತೆಯಾಗ ಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ ಅವರು ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಸಸಾರಯುಕ್ತ ಖನಿಜ, ಜೀವಸತ್ವಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆದರೂ ಸಹಿತ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಯೂ ತನಗೆಯೇ ಅಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿರಮಿಸುವ ಕಲೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ರಜೆ ಸಿಕ್ಕಾಗ, ಸಮಯಸಿಕ್ಕಾಗ ತನ್ನ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲಿರಬೇಕು. ಈ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿ. ಮನಕ್ಕೆ ಮುದ ನೀಡುವ, ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಕೊಡುವ ಟಾನಿಕ್ಕುಗಳು. ದಿನಾಲು ಯೋಗಾಸನ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ತಿರುಗಾಡಲು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಮಾಡಿ ದೇಹವನ್ನು ಮಾಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಟವಾಡಿದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟ, ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಮಾಡಿದರೆ ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ವೇಳೆಕಳೆದ ಹಾಗೆಯೂ. ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸಿದ ಹಾಗೆಯೂ ಹಾಗು ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಯಾಮವೂ ಆದಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹಿರಿಯರ ಜೊತೆವಾದ, ಗಂಡನ ಜೊತೆ ವಾಗ್ವಾದ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಬೇಕೆ ವಿನಃ ಆ ಉತ್ತರ ಯಾರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಉತ್ತರ ಸರಿಯೇ, ನನ್ನದು ಹೇಗೆ ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ.

ಇದೇ ತರಹ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ತೊಂದರೆ ಬಂದರೆ ಸಹದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಲಹೆ, ಮುಖ್ಯಸ್ಥರ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅವಿರತ ಪ್ರಯತ್ನ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಬಂದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಯು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೆಲಸಗಳಾದ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದು, ಹಾಲುಕುಡಿಸುವುದು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಾನು ಮನೆಯವರ ಜೊತೆಗೆ ಇದ್ದಹಾಗೆ ಆಯಿತು. ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ವೇಳೆ ಕಳೆದ ಹಾಗಾಯಿತು. ತಿರುಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಬಂದ ಹಾಗಾಯಿತು ಎಂದು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಯೋಚಿಸಬೇಕೆ ವಿನಃ ನಾನು ಎಷ್ಟೊಂದು ಹಣಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದು ಹೋಯಿತು. ನನ್ನ ಕೆಲಸದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದ ಹಾಗೆ ಆಯಿತು. ಎಂದು ದುಃಖ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಸಮಯವೆಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಅನ್ನಬೇಡಿ. ಹಣಗಳಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಅನುಕೂಲಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ನೀವೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸದವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಡ್ರೈವರ್ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆಂದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ. ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಉಪಾಯಗಳು :

ಸಮಯ ಉಳಿತಾಯ ಮುಖ್ಯ ಸಮಯವೆಂದರೆ ಈಗಿನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

1. ಮನೆಗೆ ಬಂದನಂತರ ಕೆಲಸದ ವಿಷಯ ಮಾತು ಬೇಡ.
2. ಮನೆಗೆ ಬಂದನಂತರ ಮತ್ತೆ ದೂರದರ್ಶನ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ ಜೊತೆ ವೇಳೆ ಕಳೆಯುವ ಬದಲು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ವೇಳೆ ಕಳೆಯಿರಿ.
3. ಗಂಡ – ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಪ್ರವಾಸ ಹಿತಕರ
4. ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿರಲಿ.
5. ಹಿರಿಯರನ್ನು, ಮಕ್ಕಳು – ಮನೆ ನೋಡುವ ನೆವದಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕದೇ ಅವರಿಗೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರಕೊಡಿ.
6. ನೀವು ತಾಯಿಯಾಗಿ, ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡಬೇಕು.
7. ಉಳಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
8. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕೆಂದಾಗ, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ, ಗಂಡನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿರದಿದ್ದಾಗ ಅವರ ಜೊತೆಯಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ.
9. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಾಗ ಬೇರೆಯವರ ಸಹಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ನೀವು ಅದನ್ನು ಆಗಾಗ ನಿಗಾವಹಿಸಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ

ಸುಪರ್ದಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

10. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಹವ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
11. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಎರಡೂ ಬೇಕು.
12. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅವರನ್ನು ಅತೀ ಮುದ್ದಿಸಬೇಡಿ. ಅವರನ್ನು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಲು ಬಿಡಿ.
13. ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ನೀವೇ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಸಹಾಯಮಾಡಿ. ಮತ್ತು, ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಅವರಿಂದ ಸಹಾಯಪಡೆಯಿರಿ.
14. ಗಂಡನಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸ ಕೂಡ ಹೇಳಿ.
15. ಯಾರು ಜಾಸ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಅವರಿಗೆ ಹೊಸ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ವೇಳೆಯಿರುತ್ತದಂತೆ, ಸೋಮಾರಿಯವರಿಗೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ವೇಳೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಹಾಯಹಸ್ತ

ದುಡಿಯುವ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಅವಳ ಗಂಡ, ಹಿರಿಯರು, ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ತಮಗಾದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಕಡೆ ದುಡಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಹಿರಿಯರೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರೂ ಕೂಡ ಕಿರಾಣಿ ಸಾಮಾನುತರುವ, ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಬಿಲ್ಲುತುಂಬುವ, ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವ, ಊಟಕ್ಕೆ ತಟ್ಟೆಹಾಕುವ, ತೆಗೆಯುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ದುಡಿಯುವ ಹೆಂಗಸರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ 10 ವರ್ಷದ ಒಳಗಡೆಯೇ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ತಮಗಾದಷ್ಟು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ತಾಯಿಯು ಹೊರಗಡೆ ಹೋದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತನಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕವರಿರುವ ತಂಗಿಯನ್ನೋ ತಮ್ಮನನ್ನೋ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ದೂರವಾಣಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದು. ಪಾತ್ರೆಯವಳು ಬಂದಾಗ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದು ತಿಕ್ಕಿಸುವುದು, ಮನೆಯ ಬೀಗವನ್ನೂ ಕೂಡ ಹಾಕಿ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು, ಆಟವಾಡಲು ಹೋಗುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ಇನ್ನು ಹಿರಿಯರೂ ಕೂಡ ದುಡಿಯುವ ಸೊಸೆಗಾಗಲೀ, ಮಗಳಿಗಾಗಲೀ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರೂ ಕೂಡ ಅವಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನೋಡಬೇಕು ಅವಳ ಭಾವನೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕು ಅವಳ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ತೆ-ಮಾವ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವಳಿಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಇವರಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರು ಕೆಲಸದಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಇಂತಹ ಕೆಲಸಮಾಡಿದರೆ ಅವರಿಗೂ ವೇಳೆಯು ಸದುಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಜ್ಞಾನಧಾರೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಥೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪದೇಶದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಿತವಚನ ಹೇಳಿದರೆ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ನೈತಿಕಪಾಠವಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ದೇಶದ ಸತ್ಪ್ರಜೆಗಳೂ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿರಿಯರು ನಾನು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ದೇಶಕ್ಕೆ ಏನೂ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಅಂತ ಕೊರಗುವುದರ ಬದಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸತ್ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಿದರೆ. ದೇಶಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹನಿಯಷ್ಟಾದರೂ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹನಿ-ಹನಿ ಕೂಡಿದರೆ ಹಳ್ಳ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

ಅವರು ಸೊಸೆಗೆ, ದುಡಿಯುವ ಹೆಂಗಸು ಯಾರೇ ಇರಲಿ. ಅವಳ ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕಳಾದಾಗ ತಮ್ಮಿಂದ ಆದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಸ್ವಾಂತನ. ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿ ಅವಳಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಕೆಲಸಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಅವರಿಬ್ಬರ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ.

1. ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಯರಿದ್ದಾರೆ, ತಾಯಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಯರ ಜೊತೆಯಿದ್ದುಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ತಾಯಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ – ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಮಾಡಿದಾಗ. ತನ್ನಿಂದಲೇ ಮನೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬೀಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತ ರಂಗ ತಾಯಿ ಊರಲ್ಲಿ ಇರದೇಯಿರುವಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೇ ಕೆಟ್ಟ ಹುಡುಗರ ಸಹವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟದು ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಅವನ ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಯರು ಇಂತಹದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

2. ಬಲರಾಮನ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ತಾಯಿಯು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ತಂದೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯು ಬರುವ ತನಕ ಅತ ತಂಗಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಟ್ಟು ಅವಳು ಅಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ ಮನೆಯ ತೋಟದಲ್ಲಿ ನಾಯಿಯ ಜೊತೆ ತಂಗಿಯನ್ನು ಆಟವಾಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನೆಗೆ ಯಾರದೋ ಫೋನು ಬಂದಾಗ ಬರೆದಿಡುತ್ತಾನೆ. ತಾಯಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ತಾನು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸದ ವರದಿ ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಾಯಿ ಅವನನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುತ್ತಾಳೆ. ತಾನೂ ಮನೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಿದೆನೆಂದು ತಾನೂ ಒಬ್ಬ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

3. ಕಮಲಳ ತಂದೆ ತೀರಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಆಗಾಗ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯಾಣಮಾಡಿಸಿ ಸಂತೋಷ ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತಂದೆಯ ಸಾವಿನಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಅತ್ತೆ-ಮಾವ ಇಬ್ಬರೂ, ತಮ್ಮ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ತೋಟಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿಯ ಮನೆಗೆ 'ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಕಮಲಳಿಗೆ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತಾವೂ ತಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂದು ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವಳ ದುಃಖಶಮನ ಹೇಳದೆ ಎಲ್ಲ ತಾವೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. "ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ನಿನ್ನ ತೌರುಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬಾ. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಜೊತೆ ನಾಲ್ಕುದಿನ ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು" ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವಳ ತಂದೆ ತೀರಿಕೊಂಡದಕ್ಕೆ ಸಂತಾಪ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

4. ವಾಣಿಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನೆಗೆ ಖಿನ್ನಳಾಗಿ ಬರುತ್ತಾಳೆ. ಮಾವ ಅದೇನೆಂದು ವಿಚಾರಿಸಿ ಕಾಗದ ಪತ್ರಗಳ ವಿಷಯ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕಾನೂನು ಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೆಲ್ಲ ಆಗುವವರೆಗೆ ಅತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಊಟಹಾಕಿ, ಅವರ ಹೊಮ್‌ವರ್ಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಾಣಿಗೆ ಟೆನ್‌ಶನ್ ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ..

5. ಗೌರಿ ಕೆಲಸದಿಂದ ದಣಿದು ಬಂದು ತಲೆನೋವೆಂದು ಮಲಗುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಅತ್ತೆಯಿಲ್ಲ. ಮಾವ ಒಬ್ಬರೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಲಿತವರಲ್ಲ, ಅವಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಬರುವಂತಹ ಜಾಣರೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ತಲೆ ನೋವಿಗೆ ಮಾತ್ರೆ ತರುತ್ತಾರೆ. ಕಾಫಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಹೊರಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

6. ಚಿನ್ನಮ್ಮ ಹೂ ಮಾರುವವಳು. ಸೊಸೆ ಗಾರ್ಮೆಂಟ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಹೂವು ಮಾರಿ ಸೊಸೆ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲೇ ಬರುತ್ತಾಳೆ. ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜಡೆ ಹೆಣೆದು, ತಿಂಡಿ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ, ತಾನು ಗಳಿಸಿದ ಹಣದಿಂದ ಸೊಸೆಗೆ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಸೀರೆ ತರುತ್ತಾಳೆ.

7. ನಳಿನಾ ಇಂಜನೀಯರ. ಅವಳ ಸೊಸೆ ನೀನಾ ಒಬ್ಬಳು ವೈದ್ಯೆ, ಕೆಲಸದ ಸಲುವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾಂಪು, ಕಾನಫರೆನ್ಸ್ ಅಂತ ಅವಳು ತಿಂಗಳಿಗೆ 6 ದಿನ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಳಿನಾ 6 ದಿನ ತನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ರಜೆಹಾಕಿ ಮನೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನ ಗಳಿಕೆಯ ರಜೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು "ನಾನು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ದುಡಿದು-ದುಡಿದು ಸಣ್ಣಗಾಗಿದ್ದೀರಿ, ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗಿ ಬನ್ನಿ" ಅಂತ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಕಳಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಇನ್ನು ಕೊನೆಯ ಪಾತ್ರವೆಂದರೆ ಗಂಡನದು. ದುಡಿಯುವ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡನ ಸಮ್ಮತಿ, ಸಹಾಯ, ಸಲಹೆ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಕು. ಗಂಡನ ಸಮ್ಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ, ಅವಳಿಗೆ ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಆಕೆ ಆತನಿಗೆ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡಸು, ಹೆಂಡತಿಯು ತನಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ-ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಆತ ಅವಳಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತರಬೇತಿಗೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆಂದು ಕೆಲವು ಸಲ 3 ತಿಂಗಳು ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡನ ಸಮ್ಮತಿಕೇಳಲು ಅವಳಿಗೂ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಬಹಳ ಆಸೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ದೂರದ ದಿಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಾನಫರೆನ್ಸ್ ಎಂದು 10 ದಿನ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡ "ನಾನು ಮನೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ನೀನು ಹೋಗಿ ಬಾ" ಅಂತ ಹೇಳಿದರೆ ಸಾಕು ಅವಳಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಂಡತಿ ಹಣಗಳಿಸಿದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಅವಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಂಡನ ಒಂದೇ ಒಂದು ಪ್ರಶಂಸೆಯ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಲು ಆಸೆಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಉಳಿದವರ ನೂರು ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಆತನ ಒಂದೇ ಒಂದು ವಾಕ್ಯ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಂಡಸು ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಣದಿಂದಲೇ ಮನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಂದರೆ ಸೊಸೆಯ, ದುಡಿಯುವ ಹೆಂಗಸಿನಿಂದಲೇ ಮನೆಯು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಮನೆಯ ಜನ ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಶಂಸಿಸಬೇಕು, ಕೊಂಡಾಡಬೇಕು, ನಾಲ್ಕು ಜನರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದುಡಿಯುವ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ, ತನಗೆ ಮಹತ್ವಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ ಮಾತಿಗೆ ಬೆಲೆಯಿದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಅತೀ ಸಂತೋಷ, ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ, ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿ.

1. ಜಯಂತ ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಯನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಆತನ ಹೆಂಡತಿ ವಾಸಂತಿಗೆ ಬೇಗ-ಬೇಗ ಪದೋನ್ನತಿಯಾಗಿದೆ. ಅವಳು ಈಗ ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಮೀಟಿಂಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆಂದು ಅವಳಿಗೆ ಕಾರೂ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಜನ ಅವಳ ಜಯಂತನನ್ನು "ವಾಸಂತಿಯ ಗಂಡ" ಅಂತ ಗುರುತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇದರಿಂದ ಜಯಂತನಿಗೆ ಬಹಳ ಕೀಳರಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಆತ ಅವಳಿಗೆ ಕೆಲಸಬಿಡು ಎಂದು ಎಂದೂ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆತ ಮನೆಗೆ ಬರುವುದೇ ತುಂಬ ತಡ, ಕುಡಿದು ಬರುವರೂ ಉಂಟು, ಯಾರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತಿಲ್ಲ. ಮೌನವಾಗಿರುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಇದರಿಂದ ವಾಸಂತಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿದೆ. ಏಕೆ ಹೀಗಾದ ಎಂದು ತಿಳಿಯದು.

2. ಇದೇ ತರಹ ಅನಂತಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅನಂತ ಹೆಂಡತಿಯ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಅವರ ತಪ್ಪಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮೂದಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಫೇಲಾದದ್ದು "ನಿನ್ನಿಂದ" ಅಂತ ತೆಗಳುತ್ತಾನೆ. ಸೊಸೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿದು ಹೊಗಳುವ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಜರೆಯುತ್ತಾನೆ.

3. ಕಮಲಾಕ್ಷಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ತರಹ ಆಗಿದೆ. ಅವಳ ಗಂಡ ವೆಂಕಟೇಶನನ್ನು ಕಾಮಾಕ್ಷಿಯ ಗಂಡ ಅಂತ ಜನ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೂ ದುಃಖವಾಗಿದೆ. ಅವಳಷ್ಟೇ ಕಲಿತ. ಅವಳಿಗಿಂತ ಜಾಣನಾದ ತಮ್ಮ ಮಗನಿಗೇಕೆ ಈ ಗತಿ ಎಂದು ಬೇಸರ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವೆಂಕಟೇಶ ಅದು ಹಾಗಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹಾರ, ಧೈರ್ಯ ಮಾತುಗಾರಿಕೆ ಎಲ್ಲ ಬೇಕು. ನನಗೆ ಅವಳ ಹಾಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳು ನನಗಿಂತ ಧೈರ್ಯಸ್ಥೆ, ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಾಳೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವೇ ಬೇರೆ-ನನ್ನದು ಬೇರೆ. ಅವಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಜನ ಕಡಿಮೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳಿಗೆ ಬೇಗ ಪದೋನ್ನತಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂತ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಹವ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಚಿತ್ರಕಲೆ. ಅದನ್ನು ಆತ ತನ್ನ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹೆಂಡತಿಗೂ ಸಹಕಾರ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಕಮಲಾಕ್ಷಿಗೆ ಸಂಕೋಚ, ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಗಂಡ ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯವ, ತಾನೆಂತಹ ಸುಖಿ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಜನರಿದ್ದಾಗ

"ನಾನಿಷ್ಟು ಮುಂದುಬರಲು ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನರೇ ಕಾರಣ. ನಾನು ಅವರಷ್ಟು ಜಾಣಳಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ಸಲಹೆಗಳು

1. ಕುಟುಂಬದವರು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು, ಪ್ರಶಂಸಿಸಬೇಕು.
2. ಅವಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಥೆ, ತಾಪ, ದುಃಖ, ನಿರಾಸೆಯಾದಾಗ ಸ್ವಾಂತನ, ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿ ಅವಳ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಬೇಕು.
3. ಅವಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಅಜ್ಜಿಅಜ್ಜಂದಿರು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯ ವ್ಯವಹಾರ ಎಷ್ಟಾಗುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು.
5. ಅವಳು ಮಾಡುವ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪು, ಅಸಂಗತ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮರೆಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಿಂದ ಹೇಳಬೇಕು. ಮೂದಲಿಸುವ ಮಾತು ಬೇಡ. ಹಳೆಯದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಕು.
6. ಅವಳು ತನ್ನ ತವರು ಮನೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಿದರೂ ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯೆಕೊಟ್ಟವರು ಅವರು. ಗಂಡೂ-ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರೂ ಸಮಾನ ಎಂದು ಅನ್ನುವ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ.
7. ಅವಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನೋಡಿ, ಅವಳ ಆಸೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕು.
8. ಅವಳು ತರುವ ಹಣದ ಮೇಲೆ ಅವಳ ಅಧಿಕಾರ ಇರುತ್ತದೆಯನ್ನುವುದು ಮರೆಯಬಾರದು. ಅದೆಲ್ಲ ಹಣ ತಮ್ಮ ಮನೆಗೇ ಅನ್ನಬಾರದು.
9. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾರಂಭ ಮಾಡುವುದಾದರೆ, ಅವಳ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ತಾರೀಖನ್ನೇ ಆರಿಸಬೇಕು. ಅವಳ ಸಲಹೆ ಕೇಳಬೇಕು.
10. ಅವಳು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ನೋಡಿ, ಕೇಳಿ, ಸಂತೋಷ ಪಡಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಬೇಕು. ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಡಬೇಕೆ ವಿನಃ ತಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ದುಃಖ ಪಡಬಾರದು.

ಸೊಸೆಯಿಂದ - ಅತ್ತೆಮಾವಂದಿರಿಗೆ ಲಾಭವಾಗಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಇವರಿಂದ ಅವಳಿಗೂ ಲಾಭವಾದರೆ, ಬಾಂಧವ್ಯ ಚಿಗುರುತ್ತದೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಹೊಸೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಅತ್ತೆಗೋ ಮಾವನಿಗೋ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೆ, ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಅವರಿಂದ ತನಗೆ ಏನೂ ಲಾಭವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ಅಂತಃಕರಣ ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ದುರ್ದೈವಿಗಳಿಗೆ ಈ ಭಾಗ್ಯ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು

ಆಡುಮುಟ್ಟದ ಗಿಡವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಈಗ ಹೆಂಗಸರು ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಕೆಲಸಗಳಿಲ್ಲ ಅಂತ ಅನ್ನಬಹುದು. ವಿಮಾನದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಹಡಗು ನಾವೆ, ಬಸ್ಸು, ಆಟೋ, ಚಕ್ಕಡಿ, ಟಾಂಗಾ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವರು ಓಡಿಸಬಲ್ಲರು. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಅಡಿಗೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಸಲೂನಿನಲ್ಲಿ ಕೇಶಲಂಕಾರ, ಕಾರಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಾಕುವುದು, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಚಿಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರೆಗೂ ಅವರು ಬೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಮಿಲಿಟ್ರಿ-ದೇಶದ ರಕ್ಷಣಾ ಪಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಮಿಲಟ್ರಿಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ದೂರವಾಣಿಯ ಅಪರೇಟರ್ ಆಗಿ, ಪರಿಚಾರಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಈಗ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಯುದ್ಧಕ್ಕೂ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇನು ನಮಗೆ ಹೊಸದಲ್ಲ. ಝಾನ್ಸಿಯ ಲಕ್ಷ್ಮಿಬಾಯಿ, ಕಿತ್ತೂರಿನ ಚೆನ್ನಮ್ಮ, ಉಳ್ಳಾಲದ ಅಬ್ಬಕ್ಕದೇವಿ. ಅಹಮ್ಮದ ನಗರದ ಚಾಂದಬೀಬಿ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ಈಗ ಸ್ತ್ರೀಯರು ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡವರು, ಅವರ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ಒಳತಿಗೆ ಕೆಲವು ನಿಯಮಾವಳಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಮಾವಳಿಗಳು ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಬೇರೆ-ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

1. ಒಕ್ಕಲುತನ : ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂವರೆಗೂ ಒಕ್ಕಲುತನವೇ ಪ್ರಧಾನ್ಯವಾದ ಉದ್ಯೋಗ. ಇಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರು ಹೆಂಗಸರು ಇಬ್ಬರೂ ಕೂಡಿಯೇ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆಡು, ಕುರಿ, ಕೋಳಿ, ಹಸು, ಪಕ್ಷಿ, ಇವೆಲ್ಲರ ಸಂಪರ್ಕ ಪ್ರಾಣಿ ಇರಿತ ಧಾನ್ಯದ ಹೊಟ್ಟು, ಪ್ರಾಣಿಯ ಹೊಟ್ಟು, ಮಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕ, ಯಂತ್ರಗಳ ಜೊತೆ ಕೂಡ ಕೆಲಸ, ಭಾರ ಹೊರುವ, ಎಳೆಯುವ, ದೂಡುವ ಕೆಲಸ, ಹರಿತ ಆಯುಧಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ, ಧೂಳು, ಹೊಗೆಯ ಸ್ವಾದನೆ ಉರಿಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವರ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಕೂಲಿಯಾಳಿಂದು ಹೆಂಗಸರು ಹೊಲ, ಗದ್ದೆ, ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರೂ ಇರಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ಕೊಡುವ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಯಜಮಾನ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಲಕ್ಷಗೊಟ್ಟು ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ.

1. ಮಿಶೀನು ಯಂತ್ರಗಳ ಜೊತೆ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಬೇಕು.

2. ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

3. ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಅವರು ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು

ಸಾಬಾನು, ಮೂತಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

4. ಭಾರ ಹೇಗೆ ಹೊರಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ಕೆಲಸ ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳಬಾರದು.

5. ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಪ್ರಾಣಿಯ ಹೊಟ್ಟಿನ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸ ಹೇಳಬೇಕು.

6. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಸಿಂಪಡಿಸುವಾಗ ಕೈಗವಸು, ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಾಸ್ಕು, ದೇಹವನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಂತಹ ಬಟ್ಟೆಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ಆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಹೆಂಗಸು ಗರ್ಭಿಣಿಯಿದ್ದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಈ ಕೆಲಸ ಹೇಳಬಾರದು.

7. ಆಪತ್ಕಾಲಕ್ಕೆಂದು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಳಿಸಲೇ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ಅವರನ್ನು ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಕಳಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರಬೇಕು.

8. ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

9. ಉದಾಹರಣೆ ಧನುರ್ವಾತ,

10. ಶೌಚಾಲಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು

ಉದಾಹರಣೆ – ಜೋಳದ ಬೆಳೆ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆಂದು, ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಹೋದಳು. ಅವಳು ಪಕ್ಕನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ದಂಟೊಂದು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ತೂರಿಕೊಂಡು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಶುರುವಾಯಿತು. ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಅವಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಮಾಡಿ ನೋಡಿ, ರಕ್ತ ಬರುವುದು ಅವಳ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿಯ ಗಾಯದಿಂದ, ಗರ್ಭದಿಂದಲ್ಲ ಅಂತ ಕಂಡುಹಿಡಿದು. ಅವಳಿಗೆ ಧನುರ್ವಾತ ಬಾರದ ಹಾಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಗಾಯವನ್ನು ಹೊಲಿಯಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ. ಲಸಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ವಾಹನದ ಬಗ್ಗೆ, ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ.

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಹೊಲದೊಡೆಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕೋಳಿ ಸಾಕುವ ಕೇಂದ್ರದವರು. ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುವವರು. ಹಾವಾಡಿಗರು, ಗಿಳಿಮಾರುವವರು, ಹಸು ಮೇಯಿಸುವವರು, ಸರ್ಕಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆ ಇದ್ದು ಅವಕ್ಕೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವವರು. ಕುದುರೆಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವವರು, ಹಂದಿ ಮಾರುವವರು ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವವರು, ಜೇನು ಸಾಕುವವರು, ಕರಡಿ ಮಂಗ, ಆಡಿಸುವವರು, ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಲಸಿಕೆ, ಅಲರ್ಜಿಯ ಉಪಾಯ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಇರಿತ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತರಬೇತಿ, ತೊಂದರೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಬೇಗ ಹೋಗಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ.

ಗೂಳಿಕಾಳಗ, ಕಸಾಯಿಖಾನೆ, ಪೋಲೋ ಆಡುವವರು ಇದೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

2. **ಉಡ್ಡಾಣ ಪ್ರಯಾಣ** : ಈಗ ಸ್ತ್ರೀಯರು ವಿಮಾನ, ಹೆಲಿಕಾಪ್ಟರ್, ಹಡಗು, ಬಸ್ಸು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಗಗನ ಸಖಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು – ಚಾಲಕರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ, ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ, ಹಣತರುವ ಉದ್ಯೋಗವೆನಿಸಿದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ.

ವಿಕಿರಣ ಭೂಮಿಗಿಂತ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ 100 ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಅವರಿಗೆ ವಿಕಿರಣ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ (ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ ಇರುವುದರಿಂದ) ಭಾರ ದೂಡುವ ಹೊರುವ ಕೆಲಸ ಕಾಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತಿರುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಸಾಯುವ ಸಂಭವ, ಕುಡಿದು ಬಯ್ಯುವ, ಎಳೆದಾಡುವ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಯಾನದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳು, ಹಿರಿಯರ ಜೋರುವಮಾತು ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಚಳಿ, ಬಗೆ ಹೀಗೆ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆ, ಸಿಗರೇಟಿನ ವಾಸನೆ ಅವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗು, ತಿನ್ನುವುದು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಿಂಪಡಿಸುವ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕದ ಸ್ವಾದನೆ, ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ.

ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅಪರೋಕ್ಷ ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಗಗನ ಸಖಿಯರಿಗೆ ಸಣ್ಣ ತೂಕದ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಭವ ಇದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದೇನೆಂದರೆ

1. ಜೆಟಲ್ಯಾಗ ಆದವರಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ
2. ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು.
3. ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದನ್ನೂ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ.
4. ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.
5. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.
6. ಪರಿಚಾರಕರ್ಗ ಜೀವ ವಿಮೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.
7. ಉಡ್ಡಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೇಳಬೇಕು.
8. ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಆಹಾರ ತರುವ ಟ್ರೋಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಗಾಲಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿವೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಯೇ ಒಳಗೆ ಬಿಡಬೇಕು ಇದು ಈಗ ಆಗುತ್ತಿದೆ.
9. ಬಯ್ಯುವ, ಹೊಡೆಯುವ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ಲಗಾಮು ಹಾಕಬೇಕು.

10. ಬಸ್ಸಿನ ಡ್ರೈವರ್ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿದ್ದರೆ ಇಂತಿಷ್ಟು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಬಾರದು.

11. ಹಡಗಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವವರಿಗೆ, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡಕ್ಟ್ರರ್ ಆಗಿರುವವರಿಗೆ, ಆಟೋ ಓಡಿಸುವವರಿಗೂ ಕೂಡ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಬಯ್ಯುವುದು, ಹೊಡೆಯುವುದೂ

ಉಂಟು, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಧೂಮಪಾನ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವವರಿಗೆ ಪೋಲಿಸರು ಕ್ರಮತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

12. ಹಡಗಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮನೋರಂಜನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರಬೇಕು. ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಬಹಳ ದಿನಯಿದ್ದೇವೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಬೇಸರ ಬರಬಾರದು.

13. ಲಿಂಗರೋಗಗಳು – ಅಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. (ಹಡಗಿನಲ್ಲಿರುವರಿಗೆ)

14.ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ಇರದ್ದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ನಂಜಾಗಬಹುದು ಅದಕ್ಕೆ ಅದರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಗತ್ಯ.

15. ಶಬ್ದದಿಂದ ಕಿವಿ ಕೆಪ್ಪಾಗಾಗಬಹುದು, ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

3. ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು : ಇದರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು, ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ರುವವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು, ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಅಂಗವಿಕಲ, ವಿಕಲ ಚೇತರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು. ರೋಗಗಳಿಂದ ಅವಯವ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗಿರುವ ಅಪಾಂಗರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವರೆಲ್ಲ ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ದೇಹದ ಭಾರ ಹೊರುವ, ಅವರ ಕಫ, ರಕ್ತ, ವಾಂತಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬರುವ, ಕೈಗವಸುಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಬರುವ, ವಿಕಿರಣದಿಂದ ಅರ್ಬುದ ರೋಗ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವ, ವೃದ್ಧರು, ಉಡಾಳ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಹೊಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಕ್ಯಾನ್ಸರದಂತಹ ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳು, ಮದ್ದುಗಳು ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬರುವ, ರಕ್ತದ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಷಯ, ಎಚ್.ಐ.ವ್ಹಿ. ಕಾಮಾಲೆರೋಗ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಬಾಲರು, ವೃದ್ಧರ ತೀರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಬರುವ, ಫಾರ್ಮಲ್‌ಡಿಹೈಡ, ಗ್ಲುಟಾರಾಲ್‌ಡಿಹೈಡ ಮುಂತಾದ ಪೂತಿನಾಶಕ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬರುವುದರಿಂದ ಇವರಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡುವವರ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸರಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇವರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಜಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಬೇಕು – ಕಾಮಾಲೆ, ಧನುರ್ವಾತ, ಕ್ಷಯ.

2. ಅಲರ್ಜಿ ಕೈಗವಸುಗಳಿಗೆ ಅಂದರೆ ಲೆಟೆಕ್ಸ್, ರಬ್ಬರಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಬೇರೆ – ತರಹದ ಕೈಗಸುಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು.

3. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಪೂತಿನಾಶಕಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೂ ಬೇರೆ ಇಡಬೇಕು. ಗೈವಸು, ಮಾಸ್ಕು ಹಾಕಿರಬೇಕು.

4. ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವವರು ವಿಕಿರಣದ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಇರುವವರ ಜೊತೆಗೆ, ಹೊಡೆದಾಡುವ ರೋಗಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಭಾರವಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು

ಎತ್ತುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು, ಅರೆವಳಿಕೆ (ಅನೇಸ್ತೀಸಿಯಾದ) ಗ್ಯಾಸುಗಳ ಮಾರಕವಿದ್ದರೆ ಕಳಿಸಬಾರದು.

5. ಫಿಸಿಯೋ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್ – ದೈಹಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಗರ್ಭಿಣಿಯಿದ್ದರೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತರು. ತಮ್ಮ ಮೈಯ್ಯಭಾರವನ್ನು ಹಾಕುವ ಕಾಲು ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಇದ್ದವರು ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದವರನ್ನು ಎತ್ತವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತಹದು ಮಾಡಬಾರದು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕಳಿಸಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

6. ಜೀವವಿಮೆ ಇಳಿಸಬೇಕು.

4. ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವವರು : ಇದರಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಪರಿಚಾರಕರು ಕ್ಲಬ್ಬು, ಆಫೀಸು, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡುವವರು ಮಾನವರ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಾದ ರಕ್ತ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಕಫ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವವರು. ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರಾವಣಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡುವವರು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಈ ಮುಂತಾದವರು ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಇವರು ಬಕೆಟ್ಟು, ಬುಟ್ಟಿ ಎತ್ತುವರು. ಕೈಗೆ ಸೂಜಿ, ಗಾಜು, ಧಾತು ಅಂದರೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಸ್ಟೀಲು, ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೊನಚು ತಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಇರುವವರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಭಾರ ಎತ್ತುವುದರಿಂದ ದಣಿವು, ಆಯಾಸ, ಆಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು, ಕಂಪನಗಳುಳ್ಳ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೀಳುವ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವ ಸಾಯುವ ಸಂದರ್ಭವಿರಬಹುದು. ತೊಳೆದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡಾಡುವುದರಿಂದ ಜಾರಿ ಬೀಳುವ ಮಾನವರ ತ್ಯಾಜ್ಯ ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪೂತಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ಸಂತಾನದ ಮೇಲೂ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಇರುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮಗಳು

1. ಭಾರ ಎತ್ತುವುದಕ್ಕೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದು, ಅಂದರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಎತ್ತಬೇಕೆಂಬುದಕ್ಕೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯ ಕೆಳಗೆ ಜಾರಬಹುದು.
2. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೊಣಕೈಯ ಸಂದು, ಮಂಡಿ ಬೆನ್ನು ಭುಜದ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.
3. ಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿಸಬೇಕು
4. ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು
5. ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಚ್ಚಣಿಕೆ ಇಡಬೇಕು, ಜಾಳಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು, ಮೇಲಿನಿಂದ ಹಗ್ಗ ಬಂದು ಅದರ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಕೊಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿನ ಸಿಗಿಸಬೇಕು.

6. ಕೈಗವಸು, ಮಾಸ್ಕು, ಪೂತಿನಾಶಕ, ಸಾಬೂನು, ವಿಶೇಷ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು
7. ಪೂತಿನಾಶಕಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಸರು ಅಂದರೆ ಯಾವ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಿದೆಯೆಂದು ದ್ರಾವಣದ ಹೆಸರು ಬರೆಯಬೇಕು.
8. ಒದ್ದೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಓಡಾಡಲು ರಬ್ಬರಿನ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇತರರೂ ಬೀಳದಂತೆ, ಅಲ್ಲಿ "ಒದ್ದೆ ನೆಲ" ಎಂದು ಬೋರ್ಡು ಹಾಕಬೇಕು.
9. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಬೇಕು
10. ಜೀವ ವಿಮೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

5. ನೇಯ್ಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದು : ಇದರಲ್ಲಿ ನೇಕಾರರು, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸಮಾಡುವವರು, ಬಟ್ಟೆಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಾಕುವವರು, ಕಸೂತಿ ಹಾಕುವವರು, ಕನ್ನಡಿ ಕೂಡಿಸುವವರು, ಬಾಟಿಕ್ಸ್ ಮಾಡುವವರು, ಹೊಲಿಗೆ ಯಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಕರಿಕಟ್ಟುವವರು ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಇವರಿಗೆ ಯಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಬಗ್ಗಿ ಹೊಲಿಯಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನು, ಭುಜಗಳ ನೋವು, ಪೆಡಲು ತುಳಿ ತುಳಿದು ಕಾಲು ನೋವು, ಬೆರಳು ನೋವು, ಕಸೂತಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣು ನೋವು, ಕರಿಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಬೆರಳಿಗೆ, ಮುಂಗೈಗೆ ನೋವು, ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಗಾಯ, ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಬೊರಾನ, ಬೋರಿಕ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಡೈಮಿಥೈಲ ಸಲ್ಫೇಟ, ಫ್ಹಿನೈಲ್ ಕ್ಲೋರೈಡ್, ಇಥಲೀನ ಆಕ್ಸೈಡ, ಫಾರ್ಮಲ್ ಡಿ ಹೈಡ್ ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕೈಗಳಿಗೆ ಚರ್ಮರೋಗ, ದಮ್ಮು ಬರಬಹುದು, ಕತ್ತಿ-ಚಾಕು, ಯಂತ್ರಗಳ ಜೊತೆ ಕೆಲಸವಿರುವುದರಿಂದ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾಗಬಹುದು, ಮೂಳೆಯೂ ಮುರಿಯಬಹುದು. ಬಟ್ಟೆಗಳ ಧೂಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಉರಿ, ಧೂಳು, ನೀರು ಸೋರುವಿಕೆಯಾಗಬಹುದು. ಯಂತ್ರಗಳ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗಿ ಕಿವಿ ಬೇಗ ಕೆಪ್ಪಾಗಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಸುಪರ್ದಿಕಾರರು. "ಬೇಗ ಮುಗಿಸಿ, ಇನ್ನು ಏಕೆ ಮುಗಿಸಿಲ್ಲ?" ಎಂದು ಬಯ್ಯುತ್ತಾ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು.

ಕ್ರಮಗಳು :

1. ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ರಿಸ್ಕು ಅಂದರೆ ಅಪಾಯವೆಷ್ಟಾಗ ಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು
2. ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ದೀಪದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುವಂತಹ, ಕಾಲಿನಿಂದ ತುಳಿಯದೇ ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಓಡಿಸುವ ಹೊಸ ನಮೂನೆಯ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ತರುವುದು.
3. ಸೂಜಿ ಪೋಣಿಸಲು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಲು ರಾವುಗಾಜು, ಹೊಸ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು

4. ಉಣ್ಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕಸೂತಿ ಹಾಕುವಾಗ ಧೂಳು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
5. ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ, ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
6. ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಧರ್ನುವಾತದ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸುವುದು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು. ಬೆರಳಿಗೆ ಸ್ಟೀಲಿನ ಟೊಪ್ಪಿಗೆ ಹಾಕಬಹುದು.
7. ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಕೈಗವಸು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು
8. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಭುಜದ ನೋವು ಬಾರದಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು.
9. ಬಸುರಿಯಿರುವವರು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತು ಬಿರಡೆ ಹಚ್ಚುವುದು, ಹುಕ್ಕು ಹಾಕುವುದು ಮಾಡುವ ಬದಲು ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಓಡಾಡಬೇಕು.
10. ಅಲರ್ಜಿಯಿದ್ದವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವುದು ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು.
11. ಇವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು "ಬಾಲ ವಿಹಾರ" ಇರಬೇಕು.
12. ಇವರೆಲ್ಲರ ಜೀವವಿಮೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

(6) ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಕೆಲಸ :

ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಕೆಲಸಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದ ಉಳಿತಾಯ ಪ್ರಯಾಣದ ಖರ್ಚಿನ ಉಳಿತಾಯ, ಉಳಿದವರ ಅಂದರೆ ಇತರ ಜನರ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದೆ ಹಾಯಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಬೇಕಾದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಶಾಲಿನಿ ಲೆಕ್ಕಹಾಕುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಅವಳ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಮಾಲಿನಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕೆಲಸವಾಗದೆಂದು ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಈಗ ನೋಡಿ ಶಾಲಿನಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಂದ ತರಬೇತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ತೊಂದರೆ ಬಂದರೆ ಯಾರಿಗೂ ಕೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗ ಬಂದಿವೆ. ಒಬ್ಬಳೇ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರಿಂದ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಲೂ ಯಾರೂ ಇರದ್ದರಿಂದ ಒಂಟಿತನದ ಅನುಭವವಾಗುವುದರಿಂದ ಬೇಸರ ಇವೆಲ್ಲ ಆಗಬಹುದು. ಮಾಲಿನಿಗೆ ಇವ್ಯಾವವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಈಗ ಶಾಲಿನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ ಅಂತ

ಕ್ರಮಗಳು:-

ಶಾಲಿನಿಯನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕೆಲಸದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಅವಳಿಗೆ ಈ ತರಹದ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

1. ಅವಳಿಗೆ ಮೊದಲು ತರಬೇತಿಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.
2. ಅವಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ರಿಪೇರಿಗೆ ಬರದಂತಹ ಯಂತ್ರಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಯಂತ್ರದಿಂದ ತೊಂದರೆ ಬರದಿದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ ಯಾರು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ಓಡಾಡುವ ತಾಪತ್ರಯವಿಲ್ಲ.
3. ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಏನೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತರಬೇತಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಈಗ ಅವಳಿಗೆ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಹೊಲಿಗೆ, ಹೆಣಿಕೆ, ಗೊಂಬೆ ಮಾಡುವುದು, ಬಟ್ಟೆಗೆ ಹರಳು ಕಟ್ಟಿ ಬಣ್ಣಹಾಕುವುದು (Tie & Dye) ಗಣಕಯಂತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಕೆಲಸ, ಅಡಿಗೆ ತಯಾರಿಕೆ ಡಬ್ಬಕಳಿಸುವುದು. ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನು ಹಾಕಿ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಕಳಿಸುವುದು. ಗಡಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬಣ್ಣದ ಚಿತ್ತಾರ ಬರೆಯುವುದು. ರಟ್ಟಿಗೆ ಬಿರಡೆ ಅಂಟಿಸುವುದು. ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಡುವುದು ರಿಪೇರಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದು ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಕ್ರಮಗಳು

1. ಬಸಿರಿಯಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಬಣ್ಣ ಹಾಕುವ ಕೆಲಸದ ಬದಲು ಬೇರೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡುವುದು. ಬಣ್ಣ ಕರಗಿಸುವ ದ್ರಾವಣ ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.
2. ಈ ತರಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರಿಗೆಷ್ಟು ಅಪಾಯ ಅಂತ ಲೆಕ್ಕಹಾಕುವುದು.
3. ಅವರಿಗೆ ದೀಪದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸವಲತ್ತು ಕೊಡವುದು
4. ಒಳ್ಳೆಯ ಯಂತ್ರ, ಉಪಕರಣ ಕೊಡುವುದು.

(7) **ಸ್ವಾಗತಗಾರ್ತಿಯರು ಆತಿಥ್ಯಕಾರರು** : ಎಷ್ಟೋ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆಯ ಹುಡುಗಿಯರು ಸ್ವಾಗತಗಾರ್ತಿಯರಾಗಿ, ಪರಿಚಾರಕರಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟೆಲ್ಲು, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬಾರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಅಡಿಗೆಯವರಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇವರಿಗೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿದೆ. ಹೊಟೆಲ್ಲು, ಬಾರು, ಕ್ಲಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವಲ್ಲಿ ಅವರು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಶಬ್ಧಮಾಲಿನ್ಯ ರೇಡಿಯೋ, ದೂರದರ್ಶನದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜನರಿಂದಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕುಡಿದು ಎಗರಾಡುವ ಗಿರಾಕಿಗಳು ಬಯ್ದು ಹೊಡೆಯಲೂಬಹುದು.

ಈಗ ನೋಡಿ ವಿಮಲಾ ಎಳೆ ಬಸಿರಿ. ಅವಳು ಹೊಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ವಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೇದಬೇಡವೆಂದು ಹೇಳಿದಕ್ಕೆ ಮಾಲೀಕರಿಂದ ಬೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಕಮಲಾಳಿಗೆ ಬಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ. ಅಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಸೆರೆಯ ವಾಸನೆಯೇ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಮುಖ ಊದಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಗಿರಾಕಿಯಿಂದಲೇ ಹೊಡೆತತಿಂದು ಅಳುತ್ತ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಾಳೆ.

ಶ್ಯಾಮಲಾ ಪಂಚತಾರಾ ಹೊಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆಯ ಮನೆಯ ಸುಪರ್ದಿ ವಹಿಸಿಕೊಂಡವಳು. ಅವಳೂ ಬಸಿರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಅಡಿಗೆಯಾಗಬೇಕು. ತನಗೆ ತಿನ್ನಲು ಬಹಳಷ್ಟು ತರಹದ್ದು ಸಿಗುತ್ತವೆಂದು ಅವಳು ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಕೆಲಸ ಬೇಗ ಬೇಗವಾಗಬೇಕೆಂದು ಅವಳೂ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಹೋಗಿ, ಹಣ್ಣು ಕೊಯ್ಯುವುದರ ಬದಲು ಬೆರಳು ಕೊಯ್ದಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ತಿನ್ನುವುದಂತೂ ದೂರ ಉಳಿಯಿತು. ಅಡಿಗೆಯ ವಾಸನೆಗೆ ಅವಳಿಗೆ ವಾಂತಿ, ಏನೂ ತಿನ್ನದೇ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಾಳೆ.

ರಮಾಳು ಒಂದು ಲಾಡ್ಜನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಸಲು ಹೋಗಿ ಜಾರಿಬಿದ್ದು, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ಶಿಶುವು ಹುಟ್ಟದೇ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮಗಳು : ಇಂಥಹ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಕೊಡಬಾರದು.

(8) ಉತ್ಪಾದನೆ

ಈಗ ಹೆಂಗಸರು ಯಂತ್ರದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗಾಜಿನ ಕಾರ್ಖಾನೆ, ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧ ತುಂಬಿಸುವಲ್ಲಿ, ರಬ್ಬರಿನ ಕಾರ್ಖಾನೆ, ಮೋಟಾರಿನ ಬಿಡಿಭಾಗಮಾಡುವಲ್ಲಿ, ಗಣಕಯಂತ್ರದ ಚಿಪ್ಪುಮಾಡುವಲ್ಲಿ, ಸಾಬೂನು ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ, ಟೆಲಿಫೋನ್, ಗಡಿಯಾರ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ, ವಿಮಾನದ ಬಿಡಿಭಾಗ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಶಬ್ಧಮಾಲಿನ್ಯ, ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸನೆ, ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕೆಡದಿರಲೆಂದು ಹಾಕುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರಾವಣ, ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ಅಪಘಾತ, ಎಣ್ಣೆಯ ವಾಸನೆಗಳು, ಅತ್ಯಂತ ಬೆಳಕು ಬೆವರು ಉಷ್ಣತೆ ಇವೆಲ್ಲ ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮಗಳು :

1. ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಶೌಚಾಲಯವಿರಬೇಕು. ಮೂತ್ರಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕಕ್ಕಸು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ನಂಜಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮರೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸೆರುದುರು ಅವರು ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹೋಗಲು ನಾಚಬಹುದು.
2. ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವವರು ಯಂತ್ರದ ಹತ್ತಿರ ಕೆಲಸಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ಬಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವು ಸತ್ತೂ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡಬೇಕು.
3. ಅತ್ಯಧಿಕ ಉಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಶೀತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸಿ ಬೇರೆ – ಕಡೆಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡಬೇಕು. ಇವು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ಒಳಿತು.

4. ಕೆಲಸಮಾಡಿಲ್ಲವೆಂದು ಆಗಾಗ ಬಯ್ಯುವ ಸುಪರ್ದಿಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹಾಗೆಮಾಡಬಾರದು. ಬಸಿರು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಕೆಲಸ ಬೇಗ–ಬೇಗ ಆಗಲಿಕಿಲ್ಲ.
5. ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಸರಿಯಿದೆಯೇ ಅಂತ ಪರೀಕ್ಷಿಸ·ಬೇಕು. ಅವು ಸಲೀಸಾಗಿ ಓಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
6. ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲುವ ಕೆಲಸವಿದ್ದರೆ, ಮಧ್ಯೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕೋಣೆಯಿರಬೇಕು.
7. ಇವರಿಗೆಲ್ಲ ಜೀವವಿಮೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.
8. ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಬಾಲವಿಹಾರ" ಇಡಬೇಕು.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಉದ್ಯೋಗ ಕೊಡುವ ಉದ್ಯೋಗಪತಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರ ಬಗ್ಗೆ, ಅವರ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

1. ಹೆಂಗಸರು ಒಂದೇ ನಮೂನೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು, ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು, ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಬೇಕು.
2. ಹೆಂಗಸರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಗಂಡಸರಷ್ಟು ಸಶಕ್ತರಲ್ಲ. ಅವರ ಎತ್ತರ, ತೂಕ, ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆಂದೇ ಮಾಡುವ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಅವರ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ನಿಲುಕುವಂತೆ, ಅದರ ಭಾರ ಹೊರುವಂತೆ, ಅವರ ಕೈಯಳತೆಯೊಳಗೆ ನಿಲುಕುವಂತೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.
3. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಬಟ್ಟೆ, ಚಪ್ಪಲಿ ತಲೆಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯಿರಬೇಕು. ಈಗ ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ. ಸೈಕಲ್, ರಿಕ್ಷಾದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದ ಒರ್ವ ಹೆಂಗಸಿನ ಸೀರೆಯ ಪದರು ಗಾಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ಅವಳನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಮಾಡಿ 4 – ಬಾಟೆಲ್ ರಕ್ತ ಹಾಕಬೇಕಾಯಿತು. ಎಸ್ಕಲೇಟರಿಗೆ ನೆರಿಗೆಯ ಅಂಚುಸಿಕ್ಕು ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸು ಸತ್ತೇ ಹೋದಳು. ಅಂತೆಯೆ ಹಾರಾಡುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಯಂತ್ರೋಪಕರಣವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲದು. ಉದ್ದ ಜಡೆ ಕೂಡ ತೊಂದರೆ ಕೂದಲನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಹ್ಯಾಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಜಾಳಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ತಕ್ಕ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಬೇಕು.
4. ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ತರಬೇತಿ, ಭಾರ ಎತ್ತುವ ತಿರುಗಿಸುವ, ದೂಡುವ, ಎಲ್ಲ ತರಹದ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಬೇಕು.

5. ಅವರ ಮನೋರಂಜನೆಯು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದದ್ದು. ಅವರು ಸೇದುವುದು ಕುಡಿಯುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಅವರಿಗೆ ದೂರದರ್ಶನ ಸಂಗೀತ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಲಲಿತ ಕಲೆ, ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹೊಸ ತಿಂಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ಇವು ಬೇಕಾಗಬಹುದು.
6. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಭಾರ ಎತ್ತುವಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬೀಳುವ ಸಂಭವವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಬಾರದು.
7. ಅವರಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶೌಚಾಲಯ ಅಗತ್ಯ.
8. ರಾತ್ರಿಯ ಪಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆಯಿರುವಲ್ಲಿ, ನೆಲಮಾಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೊಡೆದಾಡುವ ಗಿರಾಕಿ, ಕುಡಿದ ಗಿರಾಕಿ, ಹೊಲಸು ಮಾತನಾಡುವ ಗಂಡಸರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಳಿಸಬಾರದು.
9. ಅವರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ರಜೆ, ಹಾಲೂಡಿಸುವ ರಜೆ, ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರಜೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
10. ಹೆಂಗಸರ ಜೊತೆಗೆ ಸಭೆಮಾಡಿ ಅವರ ಅನಾನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೌಕರ್ಯ ಒದಗಿಸಬೇಕು.
11. ಜೀವವಿಮೆ ಮತ್ತು ಬಾಲವಿಹಾರ ಇರಬೇಕು.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹಕ್ಕು, ಸಂಕಷ್ಟ ಹಾಗೂ ನಿರಾಶ್ರಿತ ತಾಣ ನಿವಾರಣೆ

ವೇದಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಗಂಡಸರಿಗಿರುವಷ್ಟೇ ಅಧಿಕಾರಗಳಿದ್ದವು. ಇದಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನವೆಂದರೆ ಗಾರ್ಗಿ, ಮೈತ್ರೇಯಿಯೆಲ್ಲರೂ ವೇದಪಾರಂಗತರಿದ್ದರು. ಅವರೆಲ್ಲ ಯಜ್ಞಯಾಗಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು ಮುಂದೆ ಕೆಲವರು ರಾಜನ ಆಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ವಿದುಷಿಯರಾಗಿದ್ದರು.

ಮುಂದೆ ಪರಕೀಯರ ದಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರ ಸ್ಥಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಅವರ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಸುಲಿಗೆ, ಹಲ್ಲೆಗಳು ಶುರುವಾದವು. ಇದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗದೇ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯ ತೊಡಗಿದರು. ಅವರಿಗೆ ಪರದೆ ಬಂದಿತು. ತೊಟ್ಟಿಲು ಬಾಸಿಂಗ, ಸತಿ ಹೋಗುವುದು, ಜೋಹಾರ, ದೇವದಾಸಿಯಾಗುವದು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಬಂದವು.

ಆದರೆ ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿಯೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಾಲೇಯಿದೆ. ವೇದಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಭಾಮಾ, ಕೈಕೇಯಿ ಗಂಡಂದಿರ ಜೊತೆಗೆ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಹೋದದ್ದು ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಂತರ ನಮಗೆ ಸಿಗುವುದು ಚಾಂದಬೀಬಿ, ರಜಿಯಾ ಸುಲ್ತಾನಾ, ಜೀಜಾಬಾಯಿ ಈ ಮುಂತಾದವರುಗಳ ಹೆಸರು ಬ್ರಿಟಿಷ್‌ರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೋರ್ಚುಗೀಸರ ಜೊತೆ ಉಳ್ಳಾಲದ ರಾಣಿ ಅಬ್ಬಕ್ಕದೇವಿ ಹೋರಾಡಿದರೆ. ಬ್ರಿಟಿಷ್‌ರ ಜೊತೆ ಕಿತ್ತೂರು ಚೆನ್ನಮ್ಮ ಹೋರಾಡಿದ ವೀರ ಮಹಿಳೆ.

ಬ್ರಿಟಿಷರ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಈಶ್ವರಚಂದ್ರ ವಿದ್ಯಾಸಾಗರ, ರಾಜಾರಾಮ ಮೋಹನರಾಯ್, ಪಿಯರಿ ಚರಣ ಸರಕಾರ ಇವರೆಲ್ಲ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಜೀವಿಸುವ ಸಮಾನ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೋರಾಡಿದರು. ಸತಿ ಹೋಗುವದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಜೀವದಾನ ಮಾಡಿದರು. ಸ್ತ್ರೀ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತೆ ಪುನರಾರಂಭವಾಯಿತು.

ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ ಪ್ರಧಾನಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದರೆ, ಪ್ರತಿಭಾ ಪಾಟೀಲ ಅವರು ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಜಾಗತೀಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ "ರಾಜಕೀಯ, ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಮದುವೆಯಾಗಿರಲಿ, ಕನ್ಯೆಯಾಗಿರಲಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅಧಿಕಾರ ಮೊಟಕುಗಳಿಸುವದು ಅವರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವದು ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುವದು ಮಾಡಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಅವರ ಸಂತೋಷ, ಸ್ವಾತಂತ್ರತೆ, ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ವ್ಯತಯ ಬಂದರೆ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಂತ ಇದೆ. ಈ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು 1981ರಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಹೆಂಸರಿಗೂ ಸರಿ ಸಮಾನವಾದ ಹಕ್ಕು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಶುರುವಾಗಿದ್ದು 1948ರಲ್ಲಿ.

1. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಾನ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀ ಶಿಶುವೆಂದೊಡೆ, ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವದು. ಹೆಣ್ಣು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಊಟ ಹಾಕುವದು, ಅವರಿಗೆ ಸರಿ – ಸಮಾನವಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡದೆಯಿರುವದು.

2. ಸ್ವಾತಂತ್ರ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವದು – ಇದ್ಯಾವದೆಂದರೆ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಕೇಳದೆಯಿರುವದು, ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ಮಾಡುವದು, ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಅತ್ತೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೈಗಳಿಗೆ, ಹೊಡತಕ್ಕೆ ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವದು.
3. ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಅದೇ ಪಾತ್ರ ಮಾಡುವದು (Steriotype)

   ಅಂದರೆ "ನೀನು ಹೆಂಗಸು, ನೀನು ಹೀಗೆ ಇರಬೇಕು. ಬೈದರೆ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಮನೆಯಲ್ಲಾದರೂ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಕೀಳೆಂದರೂ ಸಹಿಸಬೇಕು.
4. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯತೆ – ಅದೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಬಳ ನೀಡಿ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಂಬಳ ನೀಡುವುದು.
5. ಗಣನೆಗೆ ಬಾರದ, ಗುರುತಾಗದ, ಅರ್ಥವಾಗದ ಇನ್ನಿತರ ತಾರತಮ್ಯಗಳು ಇವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಬಡತನ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹಕ್ಕನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಗೊಳಿಸುವುದು. ಅವರ ಮೇಲೆ ಬಲ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವದು. ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಈಗ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪುರುಷರ ಹಾಗೆ ಜೀವಿಸುವ, ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ, ಮಾರುವ, ಕೊಳ್ಳುವ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ, ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕುವ, ಆಸ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಹಕ್ಕುಗಳಿವೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಕ್ಕು ಇದೆ. ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಅವರ ಜನಾಂಗಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ, ಅಫಘಾನಿ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ – ಮೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರದಿದ್ದರೂ ಗಂಡನು ಇವರೊಡನೆ ಬರದಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಒಬ್ಬರೇ ಕಾಣುವ ಹಕ್ಕು ಇಲ್ಲ, ಗಂಡ ಸತ್ತ ನಂತರ ಮುತ್ತೈದೆಗೆ ಇರುವ ಕುಂಕುಮ, ಬಳೆ, ಹೂವು, ಅರಿಶಿನ, ಕಾಲು, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಆಭರಣ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಧಿಕಾರ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಇದರಿಂದ ಹೆಂಗಸರು ವರದಕ್ಷಿಣೆ ತಂದಿಲ್ಲವೆಂದು, ಗಂಡು ಹಡೆದಿಲ್ಲವೆಂದು, ಹಣ ತರುವದಿಲ್ಲವೆಂದು, ಅರೆದರೆ ತನ್ನ ಸಂಬಳವನ್ನು ಗಂಡನಿಗೆ ಕೊಡುವದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಹೊಡೆಯುವದು, ಬೈಯ್ಯುವದು, ಹೀಯಾಳಿಸುವದು ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆದಿದೆ.

ಹೆಂಗಸರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಂತೆ ಏನೇ ಹಕ್ಕುಗಳಿದ್ದರೂ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿರದಿದ್ದರೂ, ಅವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಗಂಡಸರ ಕೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರವಿರುವುದರಿಂದ, ಅದು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸರ ಮೇಲೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ಕೆಲವರು ತಯಾರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಂಗಸರು ಮನೆತನದ ಮರ್ಯಾದೆಗೆ ಹೆದರಿ ಗಂಡಂದಿರು ಏನೇ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಟ್ಟರೂ, ಕೊನೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಬಲಾತ್ಕರಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ಪೋಲಿಸ್

ಠಾಣೆಗೆ ಹೋಗಿ ಕೇಸನ್ನು ನೊಂದಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಲಾತ್ಕರಿಸಿಗೊಂಡ ಸ್ತ್ರೀಯು ತಪ್ಪು ಏನೇ ಇರದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅವರನ್ನು ಸಮಾಜ ಕಡೆ ಗಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಯಾರೂ ಮುಂದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಅಪಮಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೊಂದು ಹೆಂಗಳೆಯರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಅನಾಥ, ಅಶಕ್ತ, ನಿರ್ಬಲ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಈಗ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತಗಳಿವೆ. ಅದು ಯಾವುವೆಂದರೆ,

"ಸ್ವಾಧರ" ಮುಂಬೈಯಲ್ಲಿ, "ವಿಮೋಚನಾ" ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ, 'ಸುಚೇತನಾ" "ಪ್ರಗತಿಶೀಲ" ಮಹಿಳಾ ಮಂಚವೂ ಮತ್ತು "ಸ್ವಾಯಂ" ಕಲಕತ್ತೆಯಲ್ಲಿ, "ಅನ್ವೇಷಿ" ಕೊಝಿಕೊಡೆಯಲ್ಲಿ "ಮಹಿಳಾ ಸಮುಖ್ಯ" ಡೆಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಇವೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ "ಸಾಂತ್ವನ ವನಿತಾ ಸಹಾಯವಾಣಿ, ಮಹಿಳಾ ಸಮುಖ್ಯ, ಜನೋದಯ, ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಆಫ್ ಸೋಶಿಯಲ್ ಹೆಲ್ತ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯ" ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳೂ ಇವೆ. ಇಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಸರಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಿರಾಶ್ರಿತ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಜನೋದಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಕೈದಿಗಳಿಗೆ ವಕೀಲರನ್ನಿಟ್ಟು ಅವರನ್ನು ಜೇಲಿನಿಂದ ಹೊರ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಮಹಿಳಾ ಕೈದಿಗಳು ಗಂಡನನ್ನು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು, ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಕೊಂದು ಜೇಲಿಗೆ ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಡತನಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಹಿಂಸೆಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಹುದು. ಗಂಡನನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲಬಹುದು, ಬಲಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಲು ಬಂದ ಪರ ಪುರುಷನನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲಬಹುದು. ಅವರನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಹುದು. ಇವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ವಕೀಲರಿಗೆ ಸರಕಾರ ಹಣ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿದ ಹೆಂಗಸರ ಹತ್ತಿರ ಅಥವಾ ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಬಂದ ಹೆಂಗಸರ ಹತ್ತಿರ ಹಣ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರಿಗೆ ಕೈ ಕೆಲಸ ಹೊಲಿಗೆ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೊಡಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಹೆಂಡಂದಿರ ಆಭರಣ ಲೂಟಿ ಮಾಡಿದ ಗಂಡಂದಿರು ಕಾಯಿದೆ ಪ್ರಕಾರ ತಿರುಗಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಇವರಿಗೆ ಇವರ ತೊಂದರೆಯ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಇದಾದ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀಯು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ತಾವು ಬೇರೆಯೇ ಇರಬಹುದು. ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ ಇವರಿಗೆ ಆ ಮನೆ ಜನರಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ ಅವರಿಗೆ ಈ ಹೆಂಗಸನ್ನು ಕಾಡದಿರುವ ನಿಯಮ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಈ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತಂಗುದಾಣದಲ್ಲಿ 6 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 3 ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಇರಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ನಂತರ ಅವರು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಬೇಕು.

ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಬಲಾತ್ಕಾರವಾದರೆ, ಅವಳಿಗೆ ಜೊತೆಕೊಟ್ಟು ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಲು ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ.

1. ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬುದೇ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಪೋಲೀಸ್ ಸ್ಟೇಶನ್ನ್‌ಗೆ ಒಬ್ಬರೇ ಹೋಗಲು ಭಯ.
3. ಹೋದರೂ ಇವರಿಗೆ ನ್ಯಾಯ ಸಿಗುವುದೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಲ್ಲ.
4. ನ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಾಕ್ಷಿಗಳು ಇವರ ಹತ್ತಿರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
5. ಬಲಾತ್ಕಾರವಾದ ನಂತರ ಇವರು ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಕ್ಷಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.
6. ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆದು ಹಾಕಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕ್ಷಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.
7. ನ್ಯಾಯಾಲಯ ತೀರ್ಪುಹೇಳಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
8. ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
9. ಶಿಕ್ಷೆಯಾದವನು ತಿರುಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದನಂತರ ಮತ್ತೆ ಏನು ಮಾಡುವನೋ ಎಂಬ ಭಯ.
10. ಸಮಾಜದ ತಿರಸ್ಕಾರ
11. ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಜೊತೆ ಸಂಸಾರ – ಯೋಚಿಸದ ಮಾತು
12. ತಪ್ಪಿರದಿದ್ದರೂ ಮನೆಯ ಜನರ ತಾತ್ಸಾರ

ಬಲಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಕಡೆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಬಲತ್ಕಾರ ಮಾಡಿದವನ ಜೊತೆಯೇ ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ್ ಅವರಿಗೆ ಆತ್ಮಧೈರ್ಯ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಪಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಹೆಂಗಸರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಲವುಸಲ ಅವರಿಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆಯಾದರೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಕೂಡ ಒಂದು ಸಹಾಯಕ ದಾರಿಯಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಿರುಕುಳ ಶುರುವಾದವರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ದೂರವಾಣಿಯಿದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯಾದವರು ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಮೊರೆಹೋದರೆ ಅವರಿಗೆ (ಅಪರಾಧಿ ಕಾನೂನು) ಕ್ರಿಮಿನಲ್ 498 ರ ಪ್ರಕಾರ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಠಾಣೆಗೆ ಹೋಗಿ ಮನೆತನದ ಮಾನವನ್ನು ಹರಾಜು ಹಾಕಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಪೋಲಿಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ಹೋಗುವುದರ ಬದಲು, ನೇರವಾಗಿ ವಕೀಲರಿಲ್ಲದೆ. ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಮನೆತನದ ಮರ್ಯಾದೆ ಜಗತ್ ಜಾಹೀರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ಮನೆಯವರನ್ನು ಕರೆಯಿಸಿ

ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಕರಾರು ಕೊಟ್ಟ 3 ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಈ ಕೆಲಸ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆತಲಾಂತರದಿಂದ ಬಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಶೋಷಣೆ 21ನೇಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುವುದೆಂದು ಆಶೀಸೋಣ

ಜಾಗತಿಕ ಲಿಂಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಂಘದ ಪ್ರಕಟಣೆ 1999

ಈ ಸಂಘದ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಹಕ್ಕುಗಳಿವೆ.

1. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಕ್ಕು ಇರುವಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅವರದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಹಕ್ಕು ಇದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿ ಇರುವುದು ಅಂದರೆ ಬಲಾತ್ಕಾರಿಸುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು ದುರುಪಯೋಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

2. ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಾವೇ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರತೆ ಇದೆ.

3. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾನಿಧ್ಯತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ನಡುವಳಿಕೆ ತಮಗೆ ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಇರುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ.

4. ವಯಸ್ಸು, ಜನಾಂಗ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಭೇದವೆನ್ನದೇ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಮನಾದ ಹಕ್ಕಿದೆ.

5. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸ್ವರತಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಕ್ಕೆ ಇದು ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮದುವೆಯಾಗಲು, ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಕೊಡಲು ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕಿದೆ.

7. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಮಾತು, ಭಾವನೆ, ಕೃತಿ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಅಧಿಕಾರವಿದೆ.

8. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕು. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಎಷ್ಟು ಅಂತರವಿಡಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳೇ ಬೇಡವೋ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕಿದೆ.

9. ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಂತೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದೆ.

10. ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕು ಇದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಬೇಕಾಗುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

11. ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ, ಲೈಂಗಿಕರೋಗ – ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದೆ.

* * * * *

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು.

ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ